

# Liikunnan merkitys alle 3-vuotiaille lapsille Liikuntaleikkiopas päiväkodille

Annika Wacker

Opinnäytetyö  
Toukokuu 2014

Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU  
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



|   |                                |  |
|---|--------------------------------|--|
| Tekijä(t)<br>Sukunimi, Etunimi<br>Wacker, Annika  | Julkaisun laji<br>Opinnäytetyö | Päivämäärä<br>12.05.2014                 |
|   | Sivumäärä<br>34+13             | Julkaisun kieli<br>Suomi                 |
|   |                                | Verkkojulkaisulupa<br>myönnetty<br>( X ) |
| Työn nimi<br>Liikunnan merkitys alle 3- vuotiaille lapsille-Liikuntaleikkiopas päiväkodille   |                                |  |
| Koulutusohjelma<br>Sosiaalialan koulutusohjelma   |                                |  |
| Työn ohjaaja(t)<br>Lundahl, Raija<br>Jylhä, Maija   |                                |  |
| Toimeksiantaja(t)   |                                |  |
| <p>Tiivistelmä</p> <p>Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli luoda liikuntaleikkiopas Jyväskylässä sijaitsevan yksityisen päiväkodin pienten ryhmälle. Liikuntaleikkioppaan sisältö on koottu päiväkodin alle 3-vuotiaiden lasten vanhempien sekä henkilökunnan toiveiden pohjalta kyselylomakkeiden avulla. Henkilökunta ja vanhemmat toivoivat oppaan avulla saavansa lisää tietoa alle 3-vuotiaan lapsen motorisesta kehityksestä sekä helposti toteutettavia käytännön liikuntavinkkejä arkeen. Heidän toiveenaan oli myös, että liikuntaleikkioppaan liikuntaleikit soveltuisivat myös päiväkodin pieniin tiloihin. Lisäksi vanhemmat toivoivat saavansa lisää tietoa alle 3-vuotiaille suunnatuista liikuntapalveluista Jyväskylässä, joten liikuntaleikkiopas on rakennettu näiden toiveiden pohjalta.</p> <p>Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsitellään monipuolisesti alle 3-vuotiaan lapsen motorista kehitystä ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Opinnäytetyön aihe on rajattu alle 3-vuotiaisiin lapsiin, koska heistä on vähemmän tutkittua tietoa kuin yli 3-vuotiaista lapsista.</p> <p>Liikuntaleikkioppaaseen on koottu 20 erilaista alle 3-vuotiaille lapsille soveltuvaa ja liikuntaleikkiä sekä ohjeet ja tarvittavat välineet niiden toteuttamiseen. Lisäksi oppaaseen on koottu tietoa alle 3-vuotiaan motorisesta kehityksestä sekä informaatiota pienille lapsille suunnatuista liikuntapalveluista Jyväskylässä. Tavoitteena oli luoda oppaasta mahdollisimman selkeä, jotta sitä olisi mahdollisimman helppo käyttää niin päiväkodin arjessa kuin lasten kotona. Lisäksi opas vastaa lasten vanhempien ja henkilökunnan toiveita ja tarpeita. Liikuntaleikkiopas toimitetaan päiväkodin pienten ryhmälle sekä ryhmässä olevien lasten koteihin.</p> |                                |  |
| Avainsanat (asiasanat)<br>motorinen kehitys, leikki, liikunta   |                                |  |
| Muut tiedot   |                                |  |



|   |                              |                                      |
|---|------------------------------|--------------------------------------|
| Author(s)   | Type of publication          | Date                                 |
| Wacker, Annika  | Bachelor's / Master's Thesis | 12.05.2014                           |
|   | Pages                        | Language                             |
|   | 34+13                        | Finnish                              |
|   |                              | Permission for web publication ( X ) |
| Title   |                              |                                      |
| The meaning of sport for children who are under 3 years old- The play sports guide for the kindergarten   |                              |                                      |
| Degree Programme  |                              |                                      |
| The Degree Programme in Social Services   |                              |                                      |
| Tutor(s)  |                              |                                      |
| Lundahl, Raija<br>Jylhä, Maija  |                              |                                      |
| Assigned by   |                              |                                      |
| Abstract  |                              |                                      |
| <p>The goal of this functional thesis was to create a play sports guide for a private kindergarten located in Jyväskylä. The play sports guide is intended for children under 3 years of age. I made a questionnaire and sent it to the staff of the kindergarten and to parents who had children under 3 years of age. They hoped for more information about the physical growth of children under 3 years old and some practical tips for suitable exercises. The parents also hoped for information about physical exercises services for children of this age in Jyväskylä. Hence, this play sport guide was composed according to their hopes.</p> <p>The theory part of the thesis deals with the physical growth of children under 3 years old and the factors that affect it. The topic is limited to children under 3 years of age because we have less information about them than we have about the older children.</p> <p>The play sport guide contains of 20 different sport games suitable for children under 3 years of age as well as instructions of how to play these games. The goal of this play sport guide was to make it as easy as possible to use in day care and at home on a daily basis. This guidebook will be delivered to the kindergarten and to the homes of the under three-year-old children in the group.</p> |                              |                                      |
| Keywords  |                              |                                      |
| motor development, play, sport  |                              |                                      |
| Miscellaneous   |                              |                                      |

## Sisällys

|  |    |
|--|----|
| 1 Johdanto.....  | 1  |
| 2 Liikunnan suositukset.....                               | 2  |
| 3 Alle 3-vuotiaan leikki ja liikunta .....                 | 3  |
| 3.1 Leikin merkitys lapselle .....                         | 3  |
| 3.2 Miten alle 3-vuotias lapsi leikkii? .....              | 4  |
| 3.3 Leikki ja liikkuminen .....                            | 5  |
| 4 Alle 3-vuotiaan motorinen kehitys.....                   | 6  |
| 4.1 Mitä motorisella kehityksellä tarkoitetaan? .....      | 6  |
| 4.2 Alle vuoden ikäisen lapsen motorinen kehitys .....     | 6  |
| 4.3 1-3-vuotiaiden motorinen kehitys.....                  | 9  |
| 4.4 Tasapainotaidot.....                                   | 11 |
| 4.5 Liikkumistaidot .....                                  | 12 |
| 4.6 Käsittelytaidot .....                                  | 14 |
| 5 Alle 3-vuotiaan sosiaalinen kehitys.....                 | 15 |
| 6 Alle 3-vuotiaan kognitiivinen kehitys .....              | 15 |
| 7 Alle 3-vuotiaan lapsen havaintomotorinen kehitys .....   | 18 |
| 7.1 Lapsen havaintojärjestelmät .....                      | 18 |
| 7.2 Havaintokyvyn kehitys.....                             | 21 |
| 8 Ympäristön vaikutus lapsen liikkumiseen .....            | 22 |
| 8.1 Aikuisen rooli.....                                    | 22 |
| 8.2 Päiväkodin rooli .....                                 | 23 |
| 8.3 Liikuntatuokion suunnittelu alle 3-vuotiaille .....    | 25 |
| 9 Opinnäytetyöni lähtökohdat, tavoitteet ja toteutus ..... | 27 |
| 9.1 Opinnäytetyön lähtökohdat .....                        | 27 |
| 9.2 Opinnäytetyöni tavoitteet ja toteutus .....            | 27 |
| 10 Pohdinta .....  | 30 |
| Lähteet .....  | 33 |
| Liitteet .....   | 35 |
| Liite 1: Liikuntaleikkiopas .....                          | 35 |

|  |    |
|--|----|
| Liite 2: Henkilökunnan haastattelulomake ..... | 47 |
| Liite 3: Vanhempien haastattelulomake .....    | 48 |

## 1 Johdanto

Moni suomalainen lapsi viettää merkittävän osan päivästänsä päiväkodissa, joten lasten monipuoliseen liikkumiseen panostaminen hoitopäivien aikana on mielestäni erittäin tärkeää, jotta jokaisella lapsella on mahdollisuus liikkua joka päivä suositellun verran. Aihe on myös erittäin ajankohtainen, sillä lasten liikunnan vähentyminen on nostettu moniin keskusteluihin viime aikoina. Pidän aihetta erittäin tärkeänä ja mielenkiintoisena, mikä johtuu varmasti osaltaan siitä, että liikunta on ollut tärkeä osa omaa elämääni aivan pienestä pitäen. Näiden seikkojen takia halusin liittää lasten liikunnan jollakin tapaa omaan opinnäytetyöhöni.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (2005) mukaan lapsen tulisi saada liikkua vähintään 2 tuntia joka päivä ja lapselle tulisi mahdollistaa päivittäin motoristen perustaitojen monipuolinen harjoittelu eri ympäristöissä. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa mainitaan myös, että varhaiskasvattajien tulisi suunnitella ja järjestää monipuolista, sekä tavoitteellista liikuntakasvatusta päivittäin, samalla huolehtien siitä, että lasten toimintaympäristö olisi liikuntaan houkutteleva ja turvallinen. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.)

Olen tehnyt muutaman vuoden ajan sijaisuuksia Lammastarhan päiväkodissa, ensimmäiseen pienten ryhmässä, jossa lapset ovat iältään alle 2-vuotiaita. Tilat kyseisessä päiväkodissa ovat melko pienet, joka asettaa lisähaastetta liikuntatuokioiden suunnitteluun ja toteuttamiseen. Tästä sainkin idean tehdä toiminnallisen opinnäytetyön alle 3-vuotiaiden liikunnasta Lammastarhan päiväkodin pienten ryhmälle. Rajasin aiheeni alle 3-vuotiaisiin, koska aivan pienempien lasten liikunnasta on vähemmän tutkittua tietoa kuin yli 3-vuotiaiden lasten liikunnasta. Toteutan työni toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka toiminnallisessa osuudessa teen liikuntaleikkioppaan (Liite 1) Lammastarhan päiväkodin pienten ryhmälle ja heidän vanhemmilleen. Tavoitteenani on tehdä liikuntaleikkioppaasta mahdollisimman selkeä ja päiväkodin sekä lasten vanhempien tarpeita vastaava, jotta sitä olisi helppo käyttää arjen keskellä niin päiväkodissa, kuin myös kotona. Opinnäytetyöni teoriaosuudessa puolestaan käsitelen alle 3-vuotiaiden lasten kasvua ja kehitystä liikunnan näkökulmasta käsin.

## 2 Liikunnan suositukset

Lapsille liikkuminen on luontainen tapa toimia, sekä tutustua ympäröivään maailmaan (Zimmer 2001, 43). Pienen lapsen normaalin kehityksen kannalta riittävä päivittäinen liikunta ja ulkoilu ovat erittäin tärkeitä. On myös todettu, että paljon ulkona leikkivien lasten motoriset taidot ovat parempia kuin paljon sisällä leikkivillä lapsilla. Paljon sisällä leikkivät lapset myös nukkuvat keskimäärin vähemmän kuin paljon ulkoilevat lapset. Päivittäisen hyvinvoinnin lisäksi lapsen fyysisellä aktiivisuudella on suuri merkitys myös lapsen tulevaisuuden kannalta, sillä liikunta vähentää esimerkiksi sydän- ja verisuonitautien riskitekijöitä kuten ylipainoa sekä vaikuttaa positiivisesti kolesteroliarvoihin. Säännöllisen liikunnan ja ulkoilun ohella on myös aina tärkeää pitää huoli lapsen aktiivisuuden ja levon tasapainosta, jotta lapsen keho ei joudu liian kovalle rasitukselle. (Heikinaro- Johansson & Huovinen 2007, 37.)

Lapsen terveyskasvatuksen voi aloittaa jo hyvin pienelle lapselle niin kotona kuin päiväkodissa. Terveelliset elämäntavat ja säännöllinen päivärhythmi ovat kaiken perusta ajatellessa pienen lapsen arkea. Siihen kuuluvat terveellinen ja monipuolinen ravinto, riittävä ulkoilu raittiissa ilmassa ja lapsen tarpeet ja kehitysvaiheet huomioon ottava liikunnallinen tarjonta. Kehittyäkseen normaalisti, jo alle 2-vuotias tarvitsee säännöllistä ja päivittäistä liikuntaa, sillä elimistö kaipaa riittävän paljon erilaisia ärsykeitä, jotta se kehittyisi suorituskyykyiseksi. Myös lapsen tuki- ja liikuntaelimistö, sydän sekä hengistys- ja verenkiertoelimet, aineenvaihdunta ja hermosto tarvitsevat liikunnallisia ärsykeitä. Tällaisilla liikunnan tuottamilla ärsykkeillä, niiden määrällä ja laadulla on perimääkin isompi vaikutus lapsen elinten kehittymiseen ja suorituskyyvyn lisääntymiseen, joten monipuolisen ja riittävän liikunnan merkitystä ei pienen lapsen arjessa voi liikaa korostaa. Juokseminen ja telmiminen ovat hyvin tärkeitä seikkoja lapsen fyysisen ja psyykkisen kehityksen kannalta, sillä ne tukevat lapsen kasvuärsykeitä, vahvistavat lihaksistoa, piristävät sydämen toimintaa ja verenkiertoa sekä parantavat koordinaatiokyykyä. Näiden lisäksi lapsi pääsee liikkumisen avulla tutustumaan omaan kehoonsa ja sen erilaisiin reaktioihin kuten esimerkiksi hengästymiseen ja hikoiluun. Vaikka pieni lapsi ei välttämättä tiedostakaan tällaisia kehon prosesseja, auttavat ne

häntä kuitenkin havaitsemaan ja luokittelemaan oman kehonsa signaaleja. (Zimmer 2001, 43-46.)

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005) perustuvat suoraan Varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin (2005), joissa liikunta onkin nostettu tärkeimmäksi kokonaisuudeksi pienen lapsen kasvua ja kehitystä ajatellen (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005). Varhaiskasvatussuunnitelman tulisi toimia päiväkodissa toiminnan suunnittelun pohjana. Päiväkodin henkilökunnan apuna toiminnan suunnittelussa olisi hyvä käyttää myös jokaisen lapsen henkilökohtaista Vasua, jolloin lasten yksilölliset tarpeet tulisi huomioida parhaalla mahdollisella tavalla. Toiminnan suunnittelun pohjana tulisi aina olla tieto lapsen kehityksestä ja tuntemus jokaisesta ryhmän lapsesta yksilönä. Toiminnan sisällöt, tavoitteet ja menetelmät tulisi aina perustua lasten tarpeisiin ja kehitystasoon ja suunnitelmia tehtäessä olisi hyvä ottaa huomioon myös lasten aikaisemmat tiedot, taidot ja kokemukset. Suunnitelmista kannattaa tehdä myös joustavia, jotta niitä voi tilanteiden muuttuessa muokata ja lasten toiveita ja mielenkiinnonkohteita kannattaa aina kuunnella ottaen niitä huomioon tuokioiden suunnittelussa. (Jyväskylän Varhaiskasvatussuunnitelma 2010.)

### **3 Alle 3-vuotiaan leikki ja liikunta**

#### **3.1 Leikin merkitys lapselle**

Leikki ei ole ainoastaan lasten työtä vaan myös heidän tärkeä kehitystehtävänsä. Leikin avulla lapsen fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset taidot kehittyvät, ja samalla taaperokäinen tutustuu ympäröivään tilaan, omaan kehoonsa ja tavaroihin. Alle 3-vuotiaat lapset leikkivät pääsääntöisesti itsekseen, ja vasta neljän ikävuoden tienoilla leikit muuttuvat rinnakkaisleikeiksi, jolloin lapset leikkivät omia leikkejään rinnakkain. Leikin merkitys on tiedostettu päiväkodeissamme jo melko hyvin, mutta Koivusen (2009) mukaan näyttää välillä siltä, että leikki jää liikaa lasten itsensä varaan, eivätkä aikuiset ohjaa ja ole tarpeeksi läsnä leikkitilanteissa. Vaikka lapset saavat valita leikkinsä ja leikkikaverinsa itse, olisi kasvattajien läsnäolo tärkeää, jotta lasten turvallisuus ja mahdollisuus ohjattuun leikkiin parantuisivat. (Koivunen 2009, 40-41.)



Lapsi on luonnostaan motivoitunut leikkiin, ja leikissä tärkeintä lapselle on sen avulla saama oivaltamisen ja toiminnan ilo, ei siis niinkään leikin lopputulos. Lapsen motoriset, sosiaaliset ja tiedolliset taidot mahdollistavat sen, että leikkien sisällöt ja toteuttamistavat monipuolistuvat huomattavasti lapsen kasvaessa ja kehittyessä. Ikäkaudelle tyypillisten leikkien tunnistaminen auttaakin aikuista leikkien ja lapsen leikkikäyttäytymisen havainnoimisessa. Tapa, jolla lapsi leikkii, kertoo monella eri tavalla lapsen senhetkisestä kehityksestä. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2009, 57.)

### 3.2 Miten alle 3-vuotias lapsi leikkii?

Kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana lapsi leikkii enimmäkseen esine- sekä toimintaleikkejä, ja leikit ovat tällöin luonteeltaan hyvinkin nopeatempoisia, lyhyt kestoisia ja liikkuvia. Alle vuoden iässä lapsi tarttuu esineisiin ja kääntelee ja heiluttelee niitä käsissään. Samalla hän oppii vähitellen jäsentämään havaintojaan. Yli vuoden ikäinen lapsi puolestaan osaa käsitellä esineitä jo tarkoituksenmukaisesti, ja aluksi yksittäisiin esineisiin suuntautunut toiminta laajenee useimpiin esineisiin, ja lapsi kykenee yhdistämään esineitä toisiinsa tarkoituksenmukaisella tavalla. Kun lapsi saavuttaa noin kahden vuoden iän, leikki muuttuu pikkuhiljaa symboliseksi leikiksi. Symbolisissa eli kuvitteellisissa leikeissä lapsi ensiksi kohdistaa leikkinsä omaan itseensä. Tällöin lapsi saattaa esimerkiksi syödä tyhjistä lusikasta ja kallistaa päätään ikään kuin menisi nukkumaan. Hiljalleen symboliset leikit laajenevat myös toisiin ihmisiin ja esineisiin, jotka saavat myös merkityksen lapsen leikeissä. Tämä osoittaa lapsen pyrkimystä kommunikoida ja jakaa kokemuksiaan toisten kanssa leikin välityksellä. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2009, 57-58.)

Pieni lapsi kerryttää leikin avulla kokemuksiaan ympäröivästä maailmasta, ja leikin avulla lapsi pystyy myös ilmaisemaan tunteitaan. Pienen lapsen leikin syntyminen edellyttää sitä, että lapsella on kaikin puolin hyvä olla, ja hänen fyysiset tarpeensa kuten nälkä on tyydytetty. Kun lapsen perustarpeet on tyydytetty, leikki lähtee käyntiin usein omalla painollaan, sillä leikki on lapsen tapa elää ja kehittyä. Aikuisen ei tarvitse opettaa lasta leikkimään, mutta on tärkeää, että mahdollistaa lapsen leikin jo aivan pienestä pitäen. (Kahri 2001, 11,17.)

### 3.3 Leikki ja liikkuminen

Pieni lapsi löytää itsensä ja tutustuu ympäröivään maailmaan liikkumisen ja leikin kautta samalla kaikkia aistejaan monipuolisesti käyttäen. Sanotaankin, että lapsuus on ”liikuttavaa aikaa”, mikä pitää täysin paikkansa, sillä missään muussa elämän vaiheessa liikkumisella ei ole yhtä suurta roolia kuin juuri lapsuudessa. Leikki ja liikkuminen ovat siis lapselle ominaisia toimintamuotoja ja samalla tärkeä peruskeino hankkia kokemuksia ja toteuttaa erilaisia ilmaisumuotoja. Jo pieni lapsi on olennaisesti riippuvainen liikunnasta, ja liikunnallinen kehitys alkaakin jo äidin kohdussa. Leikki ja liikkuminen kuuluvat myös lapsen toiminnan ja ilmaisun perusmuotoihin. Liikkumalla lapsi joutuu kosketuksiin materiaalsen ja sosiaalisen ympäristönsä kanssa ja oppii tuntemaan sen sääntöjä ja normeja. Kehollaan hän oppii myös tuntemaan persoonaansa, ja näistä kokemuksista puolestaan rakentuu identiteetin kehityksen perusta. (Zimmer 2001, 13-16.)

Liikunnan katsotaan olevan leikin, taiteellisen ilmaisemisen ja tutkimisen tavoin lapselle ominainen tapa toimia ja oppia uutta ympäröivästä maailmasta. Alle 3- vuotiaan lapsen liikkuminen perustuu pääosin hänen omaehtoiseen liikkumiseen, jolloin lapsi liikkuu yksin tai muiden kanssa omasta halusta ja mielenkiinnosta. Pienen lapsen liikunta tapahtuu pääsääntöisesti osana arjen toimintoja sekä perushoitotilanteita, mutta aikuisen on tärkeää muistaa antaa lapselle mahdollisuus lapsen omien edellytysiensä mukaiseen liikkumiseen aina silloin, kun se on mahdollista. (Pulli 2007, 15.)

Leikki ja liikunta antavat lapselle myös mahdollisuuden omatoimisuuteen ja sen harjoitteluun, sillä lapsi saa paljon erilaisia kokemuksia oman aktiivisen toimintansa kautta. Lapsi tutkii ympäristöä oman kehonsa ja aistiensa kautta ja saa näin itse vaikuttaa toimintaansa. Liikkumalla saadut omatoimisuuden kokemukset ovatkin erittäin tärkeitä lapsen myöhemmän kehityksen kannalta. Kasvattajan tehtävä onkin huolehtia siitä, että lapsi saa pienestä pitäen mahdollisuuden olla itsenäisesti ympäristönsä kanssa tekemisissä ja toimia mahdollisimman monissa tilanteissa itse määrätien. Jotta tämä olisi mahdollista, tulee lapsen ympäristön olla sellainen, että se tarjo-

aa riittävästi mahdollisuuksia spontaanille ja itsenäiselle toiminnalle. (Zimmer 2001, 16.)

## **4 Alle 3-vuotiaan motorinen kehitys**

### **4.1 Mitä motorisella kehityksellä tarkoitetaan?**

Motorinen kehitys tarkoittaa tiivistettynä liikkeiden kehittymistä. Se on jatkuva prosessi aina hedelmöityshetkeltä aikuisuuteen saakka aivan kuten fyysinen kasvukin. Motorinen kehitys määräytyy hyvin pitkälle luuston, lihaksiston ja keskushermoston kehityksen mukaan. Ihmisen perimällä on suuri vaikutus motoristen taitojen kehittymiseen, mutta ympäristön virikkeet, yksilön persoonallisuus sekä ihmisen oma motivaatio motoristen taitojen harjoitteluun vaikuttavat myös suuresti siihen, millaisia motorisia taitoja ihminen lopulta hallitsee. Lapsi on alusta lähtien innokas liikkumaan, ja hän harjoittaa motoriikkaansa oma-aloitteisesti pienestä pitäen. On kuitenkin tärkeää muistaa, että motoriikan kehitys edellyttää aina liikkeisiin tarvittavien osa-alueiden kehittymistä. Tämä tarkoittaa sitä, että lapsen on saatava kehittyä rauhassa omalla tahdillaan, jotta hän voi saavuttaa tarvittavan kypsyystason uuden motorisen taidon oppimiselle. Kaikki lapset ovat tässäkin asiassa yksilöitä, ja lapset kehittyvät motorisilta taidoiltaan hyvin yksilöllisellä tahdilla. (Vilen, Vihunen, Vartiainen, Silven, Neuvonen & Kurvinen 2011, 136.)

### **4.2 Alle vuoden ikäisen lapsen motorinen kehitys**

Kun vauva syntyy, on hänellä jo valmiiksi muutama eloonjäämiseen riittävä refleksi, joita ovat esimerkiksi imemisrefleksi ja tarttumisrefleksi. Ihmislapsi on syntyessään kuitenkin melko avuton ja täysin riippuvainen aikuisista. Ensimmäisen elinvuoden aikana vauvan kehitys kohti lisääntyvää itsenäisyyttä on kuitenkin huimaa, ja vauvan liikuntakyky ja motoriikka kasvavat merkittävästi. (Zimmer 2001, 56.)

Aivan pienen vauvan liikkuminen rakentuu siis pääosin tahdosta riippumattomien reaktioiden eli refleksien varaan. Nämä liikkeet ovat hyvin järjestäytyneitä, ja niiden avulla vauva vastaa ympäristöstä tuleviin erilaisiin ärsykkeisiin. Toiset tällaisista reaktioista toimivat vauvalla jo ennen syntymää, ja toiset reaktioista ilmaantuvat lapselle syntymän jälkeen. Yksi erittäin tärkeä vauvan reaktio on oikaisureaktio, joka mahdollistaa pään, vartalon ja raajojen hallinnan painovoimaa vastaan. Oikaisureaktion ansiosta vauvan on siis mahdollista oppia esimerkiksi pystyasentoon nouseminen. (Numminen 1996, 23.)

Aivan vastasyntynyt vauva ei hallitse vielä itse päänliikkeitään, ja jos aikuinen ei tue hyvin vauvan niskaa, se retkahtelee holtittomasti. Vasta noin 3 kuukauden iässä, kun vauva pystyy köllötteleeseen vatsallaan tukeutuen kyynärvarsiensa varaan, pystyy hän pitämään päätään pystyssä ilman, että pää retkahtelisi holtittomasti. (Salpa & Autti-Rämö 2010, 33.)

Kun muutaman kuukauden ikäinen vauva haluaa tarttua johonkin esineeseen, hän ei vielä osaa käyttää tarttumiseen pinsettiotetta, vaan käyttää kolmea muuta sormea sekä kämmentä saadakseen haluamansa esineen. 3 kuukauden iässä vauva myös sätkii vilkkaasti jaloillaan makuullaan ollessaan, ja potkuihin tulee hurjasti lisää voimaa. (Cooper 2006, 66.)

Noin neljän kuukauden loppuun mennessä vauva onnistuu yleensä hallitsemaan melko hyvin ylävartaloaan. Tällöin hän kykenee tukeutumaan molempiin kyynärvarsiinsa ja pystyy nostamaan alustasta irti sekä pään että rintakehän. Kun vauva kykenee turvallisesti ja varmasti pitämään päätä pystyssä ja hallitsemaan päänsä liikkeet, alkaa siitä virallisesti ruumiin tasapainon kehitys. Tällöin vauva viihtyy usein pitkiäkin aikoja selällään ja vatsallaan tutkien samalla katseellaan ympäristöään. Lisääntyneen lattialla olon ansiosta vauvan kehonhallinta paranee huomattavasti, mikä on edellytys myöhempien monimutkaisempien taitojen, kuten hienomotoristen taitojen oppimiselle. 3-4 ikäkuukauden aikana lapsi tulee tietoiseksi oman kehonsa keskilinjasta ja sen molemmista eri puolista. Vauvan vartalon lihakset alkavat toimia yhdessä, jolloin myös vauvan asento paranee. (Salpa 2007, 28,41-42,51-52.)

Ensimmäisten elinkuukausien aikana vauvan liikkeet myös differentioituvat eli eriytyvät ja erilaistuvat. Tämä tarkoittaa sitä, että vauvan massamaisista ja koordinoimattomista liikkeistä alkaa muodostua hiljalleen yksittäisiä määrätietoisia liikkeitä, joita vauva pystyy itse säätelemään. Vauvan liikkeiden hallinta etenee päästä kohti jalkoja. Pieni lapsi suorittaakin ensimmäiset hallitut liikkeensä ensin päällä nostamalla sitä hallitusti, ja myöhemmin hallittu liikehdintä siirtyy myös käsivarsiin ja lopuksi jalkoihin. Tätä ylhäältä alas etenevää kehityssuuntaa kutsutaan kefalokaudaaliseksi kehityssuunnaksi. Vauvan on myös helpompi hallita aluksi kehon keskiviivan tuntumassa olevia eli proksimaalisia lihaksia, jonka jälkeen vasta kehon keskiviivasta kauempana olevia lihaksia, joita sanotaan distaalisiksi lihaksiksi. (Autio & Kaski 2005, 13-16.)

6-7 kuukauden ikäisenä lapsi osaa yleensä itse jo istua lattialla, jos hänet siihen asentoon laitetaan. Ensimmäinen istumaan nousu tapahtuu yleensä noin yhdeksän kuukauden iässä, jolloin myös ensimmäiset määrätieteiset etenemisyritykset alkavat. Tällöin hän vetää kyynärvarsien avulla itseään lattiaa pitkin eteenpäin, mutta meno on tällöin vielä suhteellisen hidasta, sillä jalat eivät vielä usein ole toiminnassa mukana. Konttaamalla eteneminen käsien ja polvien varassa jatkuu lapsella noin 11. elinkuukauteen asti. Hyvin kehittynyt konttaaminen tapahtuu niin sanottuun ”ristikkäismalliin”, jossa vastakkainen käsi ja jalka koskettavat samaan aikaan maata. Konttaaminen on loistava tasapainoharjoitus lapselle myöhempää kävelyä ajatellen, sillä siinä tasapaino kehittyy ilman tukia. On kuitenkin lapsia, jotka eivät konttaa lainkaan, vaan siirtyvät suoraan kävelyvaiheeseen. Noin 9-kuisena lapsi usein osaa seisoa tukea vasten, ja noin 10. ja 11. kuukauden iässä lapsi yleensä ottaa ensimmäiset askeleensa eteenpäin tuettuna. Itsenäisesti lapsi yleensä liikkuu esineiden tai huonekalujen varassa ensin sivuttain. Tällöin lapsi ei usein vielä osaa istua hallitusti vaan pudottautuu alas. Vain hetki tämän vaiheen jälkeen lapsi pystyy jo seisomaan hetken ilman tukea yleensä jalat harallaan ja länkisäärisenä, jotta tasapaino olisi mahdollisimman helppo säilyttää. (Zimmer 2001, 59-61.)

Kun lapsi oppii seisomaan ilman tukea, ei yleensä kestä kauaa, kun hän myös oppii itsenäisesti nousemaan konttausasennon kautta seisomaan ja ottamaan muutamia ensimmäisiä askeleita. Yleensä lapsen kävely on aluksi todella hätäisen näköistä, ja hän ikään kuin ottaa juoksuaskeleita lähimmän aikuisen tai huonekalun luo osaamat-

ta pysäyttää vauhtia. Lapsi kävelee aluksi hätäisesti, sillä siihen ei tarvita niin paljoa tasapainoa kuin rauhalliseen kävelyyn. Lisäksi lapsella on usein jalat hyvin haarallaan, sillä kävellessä ei vielä tällöin tapahdu selkärangan ja lantion rotaatiota. Lapsi ei myöskään heti kävelyn opittuaan siirrä painoa kantapäältä varpaille, vaan asettaa samanaikaisesti koko jalkapohjan lattiaa vasten. Kävellessä lapsi hakee kaikin keinoin tasapainoa, ja siksi myös lapsen käsivarret ovat useasti hieman koholla. Lapsi oppii kävelemään yleensä 11-18 kuukauden iässä, mutta yksilölliset erot johtuvat yleensä lapsen kasvuympäristöstä, joista isoimpina tekijöinä ovat aikuisten antamat virikkeet sekä tilan sisustus. (Zimmer 2001, 60-61.)

Hieman alle vuoden iässä erot yksilöiden motorisessa kehityksessä voivat olla todella suuret. Tämä johtuu suurelta osin lasten erilaisesta motivaationtasosta liikuntaa kohtaan sekä heidän temperamenttieroistaan. Luonteeltaan rohkea ja reipas lapsi ei viihdy kauaa paikoillaan vaan haluaa lähteä liikkeelle. Samoin hyvin jäntevät lapset aloittavat konttaamisen ja pystyasentoon nousemisen melko varhaisessa vaiheessa, koska he jaksavat nousta ylöspäin lattiasta paremmin kuin hentorakenteiset vauvat. Puolestaan lapset, joilla on heikko lihasjäntevyys, viihtyvät usein kauemmin lattialla ja keskittyvät sen sijaan enemmän hienomotoristen taitojen hiomiseen. Tämä johtuu siitä, että he eivät jaksu työskennellä vielä painovoimaa vastaan samalla tavalla kuin jäntevät lapset. Luonteeltaan reippaat ja rohkeat lapset puolestaan uskaltavat kokeilla uusia asioita helpommin kuin kovin arkaluontoiset vauvat. (Salpa 2007, 85-86)

#### 4.3 1-3-vuotiaiden motorinen kehitys

Kun lapsi on oppinut olemaan pystyasennossa ja omaa kävelyn alkeet, hänen liikku-  
masäteensä laajenee huomattavasti. Tähän asti lapsi on ollut sidottuna suhteellisen  
pieneen tilaan ja aikuisten apuun, mutta kävelyn myötä hänen itsenäisyytensä kasvaa  
huomattavasti, mikä ilmenee selkeimmin hänen motorisissa toiminnoissaan. 1-3  
vuoden iässä lapsen kävelemis- ja juoksemistaidot kohentuvat huomattavasti, mikä  
antaa mahdollisuuden monien muiden motoristen taitojen oppimiseen. Tässä kysei-  
sessä iässä lapsi oppii esimerkiksi seuraavia perusliikkeitä: kävely, juokseminen, hyp-  
pääminen, ryömiminen, kieriminen, työntäminen, vetäminen, roikkuminen, tasapai-

noilu, nouseminen sekä kantaminen. Kun lapsi on vastikään oppinut jonkin uuden liikkeen, yhdistyy niihin usein myös tiettyjä liikkeen toimeenpanoon liittyviä piirteitä. Vaikkapa kun 1-2-vuotias lapsi heittää palloa, hänen koko kehonsa on liikkeessä mukana, jolloin vartalo ja raajat myötäilevät käsien liikettä. Tällaisia liikkeitä kutsutaan suurpiirteisiksi myötäliikkeiksi. 1-2-vuotiaan lapsen liikekuviot vaikuttavat yleisesti vielä melko kulmikkailta ja epätaloudellisilta, sillä lapsen koordinaatiokyky ei ole vielä kehittynyt tarpeeksi, ja lapsi ei osaa vielä annostella ja ohjata vähäisiä fyysisiä voimiaan oikein. (Zimmer 2001, 61-62.)

Lapsen ensimmäisten elinvuosien motorinen kehitys on erittäin huimaa, sillä missään muussa ikäluokassa ihminen ei opi ja omaksu yhtä paljon uusia taitoja yhtä lyhyessä ajassa. Toisella ikävuodella esimerkiksi lapsen kävely vahvistuu huomattavasti, ja siihen käytettävä energia ja rasitus pienenevät. Musiikilla ja liikkeiden rytmittämällä on myös iso merkitys 1-2-vuotiaiden liikkumisessa, sillä missään muussa iässä musiikin vastaanottaminen ja rytmin ilmentäminen kehonkielellä ei ole yhtä hyvin nähtävissä kuin juurikin tuossa iässä. Varsinkin musiikkia kuullessaan 1-2-vuotiaille on yleistä, että he heiluvat musiikin tahdissa ja taputtavat käsiään. Tässä iässä lapsi on yleensä myös erittäin yritteliäs ja valmis ponnistelemaan tosissaankin vaikkapa haluamansa asian tai esineen eteen. Lisäksi kyseiseen ikään kuuluu äärimmäisen kova liikkumisen tarve sekä motivaatio täydentävät ja harjoitella juuri oppimiaan taitoja. (Zimmer 2001, 62.)

Ensimmäisten elinvuosien aikana lapsen pyrkimys itsenäisyyteen ilmenee selvimmin juuri motorisessa toiminnassa. Motorisen toiminnan avulla lapsi huomaa omalla toiminnallansa olevan vaikutusta onnistuvaan asiaan vaikkapa pallon heitossa taikka esineiden poimimisessa. Tällöin lapselle syntyy ensimmäiset käsitykset omista kyvyistään ja osaamisestaan. Jo pienelle lapselle onnistumisen kokemukset ovat äärimmäisen tärkeitä, sillä ne luovat pohjan terveen itsetunnon kehitykselle. (Zimmer 2001, 21- 25.)

#### 4.4 Tasapainotaidot

Pienen lapsen tasapaino alkaa kehittyä hiljalleen vartalon ja raajojen lihasvoiman kehittyessä sekä liikkumisen lisääntyessä. Liikkumisen avulla lapsi oppii hiljalleen mukauttamaan vartalon ja raajojen asentoja niin, että tasapaino säilyy vaihtelevissakin ympäristöissä. Tällaista asentojen mukauttamista kutsutaankin tasapainoreaktioksi. Tasapainoreaktiot kehittyvät tietyssä iänmukaisessa järjestyksessä niin, että 5-6 kuukauden iässä ne ilmenevät lähinnä vauvan ollessa päinmakuulla, kuuden kuukauden iässä selinmakuulla sekä istuma-, konttaus- sekä seisoma-asennossa vielä myöhemmin. Tasapainoreaktiot ovat erittäin tärkeitä ajatellessa lapsen motorista kehitystä, sillä ne mahdollistavat tasapainon säilyttämisen ja saavuttamisen erilaisissa tilanteissa ja toiminnoissa. (Numminen 1996, 23.)

Lapsi käyttää oikaisu- ja tasapainoreaktioita, kun hän vaikkapa yrittää saada kaukana olevan esineen lähelleen ja näin ollen kierii pituusakselinsa ympäri, ryömii, konttaa tai etenee istuma-asennossa itseään eteenpäin hiissaten. Toistojen avulla lapsi ymmärtää, että hän voi erilaisten asentojen ja liikkeiden avulla saada esimerkiksi haluamansa lelun kauempaakin tai päästä haluamansa esineen tai ihmisen luo. Konkreettista saavutuksista lapselle tulee hyvän olon tunne, joka puolestaan saa lapsen toistamaan samaa toimintaa useitakin kertoja. Näiden toistojen aikana toiminnasta tulee autonominen, eli se tapahtuu ilman tietoista ohjausta, koska toiminnan edellyttämät hermolliset yhteydet ovat päässeet jäsentymään. Tasapainotaidoiksi kutsutaan oman pituus- ja poikittaisakselin ympäri tapahtuvia liikkeitä, joissa vartalo pysyy paikallaan, ja joissa paikasta toiseen siirryttäessä pyritään säilyttämään mahdollisimman hyvä tasapaino. Tuettaessa pienen lapsen motorisia taitoja olisi hyvä kiinnittää huomiota tasapainotaidoissa siihen, että hänelle annettaisiin mahdollisuus kehittää niitä ensin paikallaan (staattinen tasapaino) jonka jälkeen vasta liikkuen paikasta toiseen (dynaaminen tasapaino). Tämä olisi tärkeää siksi, koska tasapainon ylläpitäminen vaatii riittävää hermo- ja lihastoimintaa, jotka kehittyvät pienellä lapsella progressiivisesti lapsen iän ja kehitystason mukaan. (Numminen 1996, 24.)

Ensimmäisten elinkuukausiensa aikana lapsi oppii lähinnä pituus- ja poikkiakselinsa ympäri tapahtuvia staattisia tasapainotaitoja, joihin kuuluu esimerkiksi ojennus, kou-



kistus, heiluminen ja kääntyminen sekä kierto. Pian näiden jälkeen lapsi oppii myös kierimään oman pituusakselinsa ympäri sekä ryömimään eteen- ja taaksepäin. Näin ollen staattinen tasapaino muuttuu samalla dynaamiseksi tasapainoksi. Staattinen tasapaino kehittyy myös lapsen noustessa istumaan sekä konttaus- ja pystyasentoon. Ensimmäisen ikävuoden paikkeilla lapsi alkaa tähdätä konttaamisensa ja myöhemmin kävelemisensä tuen kanssa ja ilman tukea tiettyyn suuntaan, jolloin staattinen tasapaino muuttuu dynaamiseksi tasapainoksi. Tämän jälkeen lapsi pystyy myös kierimään poikittaisakselinsa ympäri eli käytännössä tekemään kuperkeikan eteenpäin ja myöhemmässä vaiheessa myös taaksepäin. Ensimmäisten ikävuosien aikana tasapainotaidot kehittyvät tietyissä suunnissa, sillä staattinen tasapaino kehittyy vertikaalitasossa alhaalta ylöspäin, kun taas dynaaminen tasapaino kehittyy horisontaalitasossa eli itsestä poispäin. Muutaman vuoden iässä lapsen kanssa voi harjoitella jo hiukan haastavampiakin tasapainoliikkeitä kuten laskeutumista, nousemista ja pysähtymistä vauhdista sekä lähtemistä paikaltaan. Kaikki tasapainotaidot kehittyvät vain ja ainoastaan toistojen avulla, joten jo pienten lasten kanssa on hyvä myös tietoisesti harjoitella niitä. (Numminen 1996, 25-26.)

Tasapainotaidot ovat oikeastaan kaiken liikkumisen perusedellytys. Hyvä tasapaino puolestaan edellyttää tasapainoaistin, lihaksiston ja näköaistin tiivistä yhteistyötä. Tasapaino voidaan jakaa paikallaan olevaan tasapainoon sekä liikkeessä tapahtuvaan tasapainon säilyttämiseen. (Autio 1995, 49.)

Tasapainotaidot kehittyvät lapsella muutaman kuukauden iästä aina neljään ikävuoteen saakka. Tällöin lapselle tulisi mahdollistaa tasapainotaitojen monipuolinen harjoittelu. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 50-51.)

#### 4.5 Liikkumistaidot

Taitoja, joiden avulla lapsi pystyy siirtymään itse paikasta toiseen, sanotaan liikkumistaidoiksi. Tällaisia liikkumistaitoja pienellä lapsella ovat esimerkiksi konttaaminen, käveleminen, hyppely, kiipeäminen ja juoksu. (Numminen 1996, 26.)

Pienen lapsen normaali kasvu ja kehitys sisältää useita erilaisia ajanjaksoja, joiden aikana lapsen on helppo oppia uusia liikkumistaitoja ja muita asioita, ja hän on myös kiinnostunut oppimaan niitä. Tällaisia jaksoja kutsutaan herkkyyyskausiksi. Herkkyyyskaudet tulevat lapselle yleensä luonnostaan ja niiden aikana uuden taidon oppiminen on tavallista helpompaa. Kun lapsi on oppinut herkkyyyskauteen kuuluvan taidon, herkkyyys asiaan pienenee, mutta jo saavutettu taito säilyy. (Autio & Kaski 2005, 13.)

Yleensä lapsi harjoittelee herkkyyyskauden mukaisia taitoja lähes lakkaamatta, ja hänen motivaationsa oppia tietty taito on todella suuri. Herkkyyyskaudet kulkevat osittain päällekkäin sekä lomittain, ja pienellä lapsella kehitys on valtavaa koko ajan monessakin eri suhteessa. (Jarasto & Sinervo 1997, 20-21.)

Liikkumistaitojen herkkyyyskausi sijoittuu hieman alle lapsen ensimmäistä elinvuotta ja jatkuu noin kouluikään saakka. Ensimmäiset liikkumistaidot lapsella ovat konttaaminen ja kiipeäminen, jonka jälkeen juokseminen ja käveleminen alkavat kehittyä. Näiden jälkeen lapsi oppii usein hyppimään ja tekemään muita erilaisia hyppelyitä. Hieman ennen kolmen vuoden ikää lapsi oppii yleensä liikkumistaidoista myös laukan alkeet. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 50-51.)

Ennen monia liikkumataitoja lapsen tulee kuitenkin omata tasapainotaitoja, sillä esimerkiksi kävellessä lapsen tulee hallita tasapainonsa seisoessaan yhdellä jalalla, sillä kävellessä vartalon painopiste siirtyy tukijalalta yli menevälle jalalle. Oman tasapainon hallinnan lisäksi liikkumistaidot vaativat lapselta mukautumista painovoimaan. Lapsen kolmen ensimmäisen elinvuoden aikana lapsi oppii eniten liikkumistaitoja, ja lapsen tulisiikin saavuttaa kehittynyt liikemalli konttaamisesta, kiipeämisestä, kävelystä, juoksemisesta, hyppelyistä sekä laukasta ennen kouluikää. (Numminen 1996, 26.)

Pienen lapsen kehitys tapahtuu yleensä tietyssä järjestyksessä, mutta joskus järjestys saattaa tuntua jopa hiukan nurinkuriselta. Lapsi saattaa esimerkiksi ensiksi oppia kiipeämään ja vasta paljon sen jälkeen opetella hiljalleen alastuloa. Monet lapset myös oppivat ensin juoksemaan ja vasta sen jälkeen hallittu käveleminen alkaa onnistua. (Jarasto & Sinervo 1997, 20-21.)

#### 4.6 Käsittelytaidot

Käsittelytaidot ovat lapsen varhaiselle tiedonhankinnalle ja kehitykselle välttämättömiä taitoja. Käsittelytaidoilla tarkoitetaan koko ihmisen vartaloon liittyviä taitoja, joiden avulla lapsi pystyy käsittelemään erilaisia välineitä, esineitä sekä telineitä. (Heikinaro- Johansson & Huovinen 2007, 33-34.)

Ensin pienellä lapsella kehittyvät symmetriset taidot eli taidot, joissa lapsi käyttää kehonsa molempia puolia symmetrisesti. Lapsen hieman kasvaessa hänelle alkaa muodostua kuva omasta vartalostaan ja sen puolisuudesta, joka mahdollistaa sen, että vartalon hallinta alkaa kehittyä, ja näin lapsi voi oppia epäsymmetrisiä käsittelytaitoja kuten esimerkiksi heittämään palloa yhdellä kädellä. (Heikinaro- Johansson & Huovinen 2007, 33-34.)

Ihmisen käsittelytaidot voidaan jakaa kahteen ryhmään: karkeamotorisiin ja hienomotorisiin. Karkeamotoriikan avulla lapsi pystyy esimerkiksi käsittelemään erilaisia välineitä ja esineitä, työntämään esineitä itsestä poispäin ja vetämään niitä itseään lähemmäksi sekä roikkumaan erilaisissa tangoissa. Pienen lapsen karkeamotorisia käsittelytaitoja ovat siis esimerkiksi vieritys, pyöritys, veto, kiinniotto, työntö, heitto ja potku. Nämä kaikki karkeamotoriset taidot kehittyvät lapsella yleensä ennen kolmatta ikävuotta. Hienomotoriset taidot painottuvat puolestaan tarkkuuteen ja täsmällisyyteen. Alle kolmivuotiaalla tällaisia hienomotorisia käsittelytaitoja ovat esimerkiksi saksilla leikkaamaan opettelu tai vaikkapa pallon tarkkuusheitto johonkin tiettyyn maaliin. Alle kolmivuotiaiden liikuntakasvatuksessa on tärkeää kiinnittää huomiota erityisesti karkeamotoristen käsittelytaitojen kehittämiseen, sillä karkeamotoristen käsittelytaitojen kehittyminen luo pohjan myös hienomotoristen käsittelytaitojen oppimiselle ja kehittymiselle. Tämä siksi koska lapsen motorinen kehitys etenee vartalon lähellä olevista osista kohti kauempana olevia raajoja eli käsiä ja jalkoja. (Numminen 1996, 26-31.)

## **5 Alle 3-vuotiaan sosiaalinen kehitys**

Sosiaalisella kehityksellä tarkoitetaan esimerkiksi lapsen vuorovaikutustaitoja ja kykyä toimia muiden ihmisten kanssa. Sosiaalinen kehitys sisältää myös paljon erilaisia rooleja ja arvoja, joita lapsi alkaa omaksua omasta lähiympäristöstään, eli perheeltä, sukulaisilta ja ystäviltä. Kun ajatellaan alle 3-vuotiaan lapsen sosiaalista kehitystä, on lapsen vanhemmilla kuitenkin suurin rooli. Lapsen kiintymyssuhde vaikuttaa myös olennaisella tavalla siihen, kuinka pieni lapsi alkaa omaksua kotoa opittuja malleja, kuinka hän hahmottaa itseään muiden seurassa sekä kuinka hän oppii sosiaalisia taitoja. Jo aivan pieni lapsi oppii seuraamaan ja ottamaan mallia vanhemmistaan, sekä alkaa automaattisesti omaksua heidän arvojaan ja asenteitaan. Nämä vaikuttavat suoraan siihen, kuinka lapsi alkaa kohdata muita ihmisiä. (Vilen, Vihunen, Vartiainen, Silven, Neuvonen & Kurvinen 2011, 156.)

Aivan pieni lapsi opettelee kuitenkin vasta tunnistamaan suhdettaan omaan psyykkiseen ja fyysiseen minäänsä ja sen vuoksi leikkii ja touhuilee pääsääntöisesti itseksensä. Kun lapsi on saavuttanut psyykkisessä ja fyysisessä kehityksessään tietyn tason, voi hänen sosiaalinen minänsä alkaa kehittyä sosiaalisten taitojen ohella. Myös tunteiden säätelyn oppiminen on pienelle lapselle erittäin tärkeä taito, ja sillä onkin iso rooli lapsen sosiaalisessa kehityksessä. Tunteiden säätelyn kehittymistä ohjaa lapsen temperamentti samanaikaisesti, kun lapsen sosiaalinen minäkuva kehittyy entisestään. (Heikinaro- Johansson & Huovinen 2007, 36.)

## **6 Alle 3-vuotiaan kognitiivinen kehitys**

Kognitiivisella kehityksellä tarkoitetaan ihmisen muistiin, havaitsemiseen, kieleen, ajatteluun ja oppimiseen liittyvää kehitystä. Tiivistettynä kognitiiviset taidot ovat siis ihmisen tiedollisia osa-alueita. Lapsen kognitiivinen kehitys on niin perimän kuin ympäristönkin säätelemää, ja lapsi myös itse hakee aktiivisesti oppimiskokemuksia ympäristöstään. Riittävät ja monipuoliset virikkeet lapsen ympärillä takaavat sen, että lapsi saa uutta tietoa ja oppii uusia taitoja. (Vilen, Vihunen, Vartiainen, Silven, Neuvonen & Kurvinen 2011, 144.)

Lapsen ensimmäisten ikävuosien aikana hänen henkinen kehityksensä perustuu suurelta osin liikkumiseen, sekä ympäristönsä aktiiviseen havainnoimiseen. Pieni lapsi siis ei omaksu ympäröivää maailmaa ajattelemalla tai kuvittelemalla, vaan pikemminkin aistiensa sekä kehonsa avulla tehden ja kokeillen. Tutkimalla ja kokeilemalla erilaisia materiaaleja ja esineitä lapsi oppii ympäristöstään, ja voidaankin sanoa, että lapsen liikunnalliset ja fyysiset kokemukset ovat aina yhteydessä kokemuksiin häntä ympäröivistä asioista ja esineistä. Leikkiessään ja liikkeessaan lapsi siis havaitsee tietoisesti ja tiedostamattaan jatkuvasti esineiden ja asioiden ominaisuuksia. Mitä monipuolisempi ja vaihtelevampi materiaallinen ympäristö lapselle pystytään luomaan ja mitä enemmän siellä toimintoja voidaan muunnella, sitä enemmän lapsi myös pystyy keräämään erilaisia tietoja ja kokemuksia itselleen. (Zimmer 2001, 33-34.)

Liikkuminen on pienelle lapselle yhtä tärkeä kehitystä tukeva tarve, kuin nukkuminen ja syöminen. Lapsen liikkeessa hänen hermosolujensa väliset yhteydet paranevat ja näin myös oppiminen paranee. Uuden oppiminen tulee siis mahdolliseksi lapsen toiminnan kautta, ja monipuolinen liikkuminen kehittää ihmisen kykyä oppia uusia asioita. Lapsen liikkumisen merkitys vuorovaikutuksessa muiden ihmisten ja ympäristön kanssa korostuvat varsinkin varhaislapsuudessa, sillä ihmisen hermosto kehittyy nopeimmin juuri alle kolmevuotiaana. Suurin osa ihmisen aivoista onkin tarkoitettu juuri liikkumisen ohjaamiseen. (Pulli 2007, 6-7.)

Pienen lapsen kognitiivinen kehitys etenee vaiheittain, ja seuraavan vaiheen oppiminen edellyttää edellisen vaiheen omaksumista. Eri vaiheiden omaksumisnopeudessa ja hallinnan tasoissa on kuitenkin suuriakin vaihteluita eri lapsien välillä, johon vaikuttaa enimmäkseen lapsien erilaiset kasvu ympäristöt. (Numminen 1996, 64.)

Zimmerin (2001) mukaan Jean Piaget on tutkinut paljon lapsen ajattelun kehitystä, ja hänen mukaansa kahden ensimmäisen elinvuoden aikana lapsen henkinen kehitys on huimaa, ja hän onkin nimittänyt kauden sensomotoriseksi vaiheeksi. Piaget pitääkin tätä vaihetta erityisen tärkeänä, sillä sinä aikana lapsi rakentaa itselleen pohjan kognitiiviselle ajattelulle, joka myöhemmin toimii perustana hänen erilaisille aistimuksilleen ja älyllisille rakennelmilleen. Myös kahden ensimmäisen elinvuoden aikana lap-

sen havainnoimisen ja motorisen toiminnan välillä katsotaan olevan todella tiivis yhteys, sillä pieni lapsi havainnoi tekemällä, tutkimalla ja aistimalla ympäröivää maailmaa ei niinkään ajattelemalla ja mielikuvien avulla. Liikkumisen avulla ympäristön havainnointi on lapselle pienestä pitäen erittäin tärkeää, koska voidaan katsoa, että kognitiivinen kehitys rakentuu pyramidin lailla pohjakerrosten päälle, eli sensomotorinen kausi luo pohjan koko lapsen myöhemmälle kognitiiviselle kehitykselle. (Zimmer 2001, 35-37.)

Vauvan ensimmäisiä viikkoja syntymän jälkeen kutsutaan refleksivaiheeksi, jolloin kaikki on vauvalle uutta, ja hän yrittää sopeutua ympäröivään maailmaan parhaalla mahdollisella tavalla. Refleksivaihetta seuraa puolestaan ensimmäiset primaariset syklireaktiot eli tottumukset, jotka voivat olla vaikkapa jatkuva imeminen tai käsien toistuvasti nyrkkiin puristaminen. Vaikka tällöin vauvan aistimuksilla ja hänen liikkeillään onkin jo selvä yhteys, toiminnot eivät kuitenkaan ole vielä tavoitteellisia, ja lapsi keksii ne melko sattumanvaraisesti. Kolmatta vaihetta kutsutaan sekundaaristen syklireaktioiden vaiheeksi, jossa vauvan toiminta alkaa olla jo tietoista ja jonka avulla vauva haluaa vaikuttaa selkeästi ympäristöönsä. Vauva pitää toimintaa yllä lukuisten toistojen avulla, ja toisin kuin primaarisessa syklivaiheessa toiminta ei kohdistu enää pelkästään vauvan omaan kehoon. Sekundaarisena syklireaktiona voidaan pitää esimerkiksi sitä, kun vauva koittaa potkimalla saada yläpuolellaan roikkuvan helistimen heilumaan ja pitämään ääntä. (Zimmer 2001, 38.)

Toiminta on täysin tavoitteellista kuitenkin vasta silloin, kun vauvalla on jokin tietty tavoite ja keinot päästä tavoitteeseen. Näin tapahtuu neljännessä vaiheessa eli keinon ja tarkoituksen eriyttämisessä. Esimerkiksi, kun vauva haluaa jonkun esineen, ja aikuinen pitää kättään esineen edessä, vauva yrittää kaikin keinoin siirtää aikuista pois tieltä tai kiertää aikuisen, jotta tavoittaisi haluamansa. Viidennessä vaiheessa eli tertiäarisessä syklireaktiossa lapsen käyttäytyminen muuttuu huomattavasti tutkivampaan suuntaan. Tätä vaihetta pidetään erittäin tärkeänä lapsen kehityksen kannalta. Tässä vaiheessa nimittäin lapsi oppii ratkaisemaan hänelle täysin uusia ongelmia, vaikka hänellä ei entuudestaan olisikaan valmista toimintamallia niihin. Lapsella on tällöin myös ääretön mielenkiinto uusia liikkeitä kohtaan, josta puolestaan seuraa se, että liikkeitä aletaan muunnella yhä monipuolisemmin. Näin lapsi pyrkii valloit-

tamaan lisää ympäristöään ja laajentamaan toimintamahdollisuuksiaan. Lapsen aktiivinen ja kokeileva toiminta johtavat siihen, että kokeilulla aletaan pyrkiä tietoisesti tietyn päämäärän saavuttamiseen. Tätä kuudetta vaihetta sanotaan uusien keinojen keksimis- ja kokeilu vaiheeksi. Tässä vaiheessa lapsen toimintaa siis ohjaa ratkaisua vailla oleva ongelma eikä pelkästään enää ympäristössä tehtävä tutkimusmatkailu. Lapsi huomaa tämän vaiheen aikana esimerkiksi sen, että kaukana olevan lelun saa lähelle vetämällä siihen kiinnitetystä narusta. Kuudenteen vaiheeseen kuuluu myös uusien keinojen keksimistä henkisten kombinaatioiden avulla. Tämä tarkoittaa sitä, että kun lapsi kohtaa haasteita, on hänellä nyt sellaisia keinoja käytettävissä, joita hänellä ei ole vielä koskaan ennen ollut. Ratkaisujen keksiminen erilaisiin haasteisiin pohjautuu lapsen mielikuviin ja ymmärrykseen ei siis enää pelkästään mihinkään asteittain opittuihin prosesseihin. Vaikkapa jos jokin lelu on lapsesta kaukana, ottaa hän nyt kepin avukseen saadakseen lelun kepin avulla lähemmäksi, vaikka ei sitä siihen tarkoitukseen ole ennen käyttänyt. (Zimmer 2001, 38-39.)

## **7 Alle 3-vuotiaan lapsen havaintomotorinen kehitys**

### **7.1 Lapsen havaintojärjestelmät**

Pienen lapsen liikkumisessa ja temmeltämisessä on aikuisen ehkä joskus vaikea nähdä oikein järkeä, kun lapsi vaikkapa pomppii patjoilla, tasapainoilee lankun päällä tai pyörii ympäri kaatumiseen saakka. Tällöinkin on kuitenkin kyse lapselle todella tärkeästä toiminnasta, josta muodostuu perusta lapsen havaintokokemuksille. Lapsi haluaa aistia maailmaa mahdollisimman monella tavalla, jonka vuoksi hän käyttää kaikkia aistejaan. (Zimmer 2001, 53.)

Aivan jokaisen lapsen on havaittava uusi tilanne ensin aistimien avulla, ennen kuin viesti voidaan lähettää keskushermostolle. Tämän jälkeen tilanteesta vasta voi seurata mielekästä motorista toimintaa. Havainnointi tarkoittaa erilaisten ärsykkeiden vastaanottamista eri aistijärjestelmien avulla ja niiden käsittelemistä sekä työstämistä. Kuitenkin, jotta lapsi voisi orientoitua ympäristöönsä, on hänen pystyttävä erotte-

lemaan ärsykkeet toisistaan ja samalla löytämään olennaiset informaatiot epäolennaisten joukosta. Tämän pieni lapsi omaksuu kuitenkin jo hyvin aikaisin, ja jo alle vuoden ikäinen lapsi erottaa tärkeät äänet, sillä hän pystyy löytämään esimerkiksi äidin äänen kovankin puheensorinan keskeltä. (Zimmer 2001, 54.)

Ihmisen hermolihaskäijestelmä koostuu lihaksista sekä hermostosta. Hermolihaskäijestelmään kuuluvat aivot, selkäydin ja lihaksiin sekä muihin elimiin tietoa vievä ja tietoa tuova hermo. Lapsen lihaskäiston kehitys onkin hyvin pitkälti riippuvainen hermojäijestelmän kypsymisestä. Ihmisen hermosto alkaa kehittyä jo sikiövaiheessa, mutta suuri vaikutus sen kypsymisessä on lapsen ensimmäisten vuosien ympäristöstä tulevat ärsykkeet. Koska ihmisen hermosto kypsyä eniten ensimmäisten elinvuosien aikana, tulisi monipuolisia motorisia ärsykejä painottaa lapsen arjessa riittävästi. (Hakkarainen, Jaakkola, Kalaja, Lämsä, Nikander & Riski 2009, 91.)

Hyvin toimivan havaintojäijestelmän on todettu olevan edellytys sille, että lapsi mukautuu ja sopeutuu ympäristöönsä mallikkaasti ja kykenee toimimaan osana sitä. Suurimmalla osalla lapsista on jo syntymästä saakka melko hyvä havaintokyky, mutta on silti todella tärkeää, että aivan pienestä pitäen tätä ihmisen peruskykyä harjoiteltaisiin aina uusiin tilanteisiin, haasteisiin ja asioihin sopeutumalla. Tämä on tärkeää myös siksi, että mitä enemmän ja monipuolisemmin sensorisia taitoja pienenä harjoitellaan, niin sitä varmemmin liikutaan ja näin myös onnistutaan selviämään haasteista. Ihmisen sensorinen jäijestelmä voi siis kehittyä parhaalla mahdollisella tavalla vain ja ainoastaan harjoittamalla sitä pienestä pitäen. Liikunta tukee aistien yhteistoimintaa, koska kun pieni lapsi liikkuu, hän tarvitsee sellaisia havaintosuorituksia, jotka toimivat niin sanottuna aistiravintona. Tällainen aktiivinen havainnointi puolestaan käynnistää aivoissa monipuolisia sopeutumisreaktioita, joista lapsi oppii ja omaksuu huimasti uutta. Tällaiset sopeutumisreaktiot antavat lapsen aivoille mahdollisuuden kehittyä entisestään ja sen myötä järjestäytyä paremmin. (Zimmer 2001, 55-56.)

Liikkumiseen olennaisesti vaikuttava hermolihaskäijestelmä koostuu lihaksesta, sekä hermostosta, johon kuuluvat aivot, selkäydin ja lihaksiin, sekä muihin elimiin tietoa vievä ja tietoa tuova hermo. Lapsen lihaskäiston kehitys onkin hyvin pitkälti riippuvai-



nen hermojärjestelmän kypsymisestä. Ihmisen hermosto alkaa kehittyä jo sikiövaiheessa, mutta suuri vaikutus sen kypsymisessä on lapsen ensimmäisten vuosien ympäristöstä tulevat ärsykkeet. Koska ihmisen hermosto kypsyä eniten ensimmäisten elinvuosien aikana, tulisi monipuolisia motorisia ärsykeitä painottaa lapsen arjessa riittävästi. (Hakkarainen, Jaakkola, Kalaja, Lämsä, Nikander & Riski 2009, 91.)

Ihmisellä on kahdenlaisia havaintojärjestelmiä, perushavaintoalueet eli lähiaistit sekä kaukoaistit, jotka olen koonnut Zimmerin (2001) pohjalta alla olevaan taulukkoon. Kummatkin näistä alkavat kehittyä jo aivan pieninä. Perushavaintoalueisiin kuuluvat taktilijärjestelmä eli tuntoaisti, vestibulaarijärjestelmä eli tasapainoaisti sekä kinesteettinen järjestelmä eli liikeaisti. Nämä kolme perushavaintoaluetta ovat erityisen merkityksellisiä pienelle lapselle, sillä ne muodostavat sensorisen kokemisen ja näin ollen lapsen kehityksen perustan. Näitä perushavaintoalueita sanotaan myös kehon lähelle ulottuviksi aisteiksi eli lähiaisteiksi. Nämä lähiaistit ovat vastakohta näölle ja kuulolle, joista puolestaan muodostuu kehon etäällä olevat aistit eli kaukoaistit. (Zimmer 2001, 54.)

Taulukko 1. Lähi- ja kaukoaistit.

|                     | Järjestelmä  | Aistin   |
|---------------------|--|--|
| <b>Lähiaistit:</b>  | 1. taktilijärjestelmä<br>2. kinesteettinen järjestelmä<br>3. vestibulaarijärjestelmä<br>4. makuaisti (gustatorinen aisti)<br>5. hajuaisti (olfaktorinen aisti) | iho<br>proprioseptiset elimet<br>tasapainoelin, sisäkorva<br>kieli<br>nenä |
| <b>Kaukoaistit:</b> | 1.auditiivinen järjestelmä<br>2.visuaalinen järjestelmä  | korvat<br>silmit   |

## 7.2 Havaintokyvyn kehitys

Ensimmäisenä lapsella alkavat kehittyä ne aistit, jotka antavat tietoa omasta kehosta ja sen suhteesta maan vetovoimaan. Vasta tämän jälkeen mukaan kehitykseen tulevat aistit, jotka viestivät lapselle kehosta etäällä olevista asioista. Toisin sanottuna siis lapselle alkavat kehittyvät ensin lähiaistit ja sen jälkeen vasta kaukoaistit. (Zimmer 2001, 55.)

Taktiilijärjestelmä eli tuntoaisti on ensimmäinen sensorisista järjestelmistä, joka lapsella alkaa kehittyä. Sen kehittyminen alkaa jo varhaisessa vaiheessa äidin kohdussa ollen toimintakykyinen jo silloin, kun auditiivinen ja visuaalinen järjestelmä vasta alkavat pikkuhiljaa muotoutua lapselle. Ihoa voidaankin sanoa jo tuolloin ihmisen suurimmaksi aistimeksi, sillä kaikki tuntoaistisykkeet välittyvät lapselle ihon kautta. Ihon kautta lapsi aistii ympäröivän lämpötilan, erilaisia materiaaleja ja pintoja sekä tunnistelee esineiden ominaisuuksia ja muotoja. Onkin hyvin kuvaavaa sanoa, että pieni vauva oppii näkemään ensin käsillään. (Zimmer 2001, 55.)

Kinesteettinen havaintokyky eli liikkeen aisti käsittää puolestaan oman kehon tai yksittäisten kehonosien keskinäisten liikkeiden kokemisen. Kaikki kehon liikkeet koetaan lihasten, nivelten ja jänneiden välityksellä, jotka puolestaan välittävät tiedon aivoihin lihasjännitteistä ja nivelten erilaisista asennoista kehoon nähden. (Zimmer 2001, 55.)

Vestibulaarinen havaintokyky eli tasapainoaisti vastaa kehon tasapainon säätelystä. Tasapainon säätelyyn tarvittavat reseptorit sijaitsevat ihmisen sisäkorvassa, ja sen vuoksi korva luokitellaankin usein ihmisen tasapainoelimeksi. Tasapainoon vaikuttaa kuitenkin muutkin alueet, jonka huomaa esimerkiksi silmät suljettuina tasapainoilemalla lankkua pitkin. Tasapainon säätely on kaiken kaikkiaan siis monimutkainen prosessi, johon osallistuu useampi aisti. On hyvä myös muistaa, että tasapainoaisti vaikuttaa myös lapsen muiden aistien kehittymiseen ja toimintakykyyn. (Zimmer 2001, 55.)

Visuaalinen havaintokyky eli näköaisti kuuluu niihin aisteihimme, jotka ottavat päivittäin vastaan valtavan osan ulkoapäin tulevasta tiedosta, ja näin ollen silmä onkin ihmisen tärkein informaatioelin heti vauvaiästä lähtien. Voidaan todeta, että visuaalinen havaintokyky ei tarkoita ainoastaan valoärsykkeiden vastaanottamista silmän kautta, vaan se on mukana myös vastaanotetun tiedon käsittelyssä aivoissa. (Zimmer 2001, 55.)

Auditiivinen havaintojärjestelmä eli kuuloaisti kehittyy lapselle jo varhain sikiövaiheessa, josta lapsen auditiivinen havaintokyky lähtee kehittymään ja eriytymään yhä enemmän. Vauva kuulee siis jo äidin kohdussa ollessaan erilaisia ääniä ja hälyä, joista tutuin ääni on äidin sydämen lyönnit. Kuuloaisti on lapselle heti alkuajoista asti erittäin tärkeä aisti, sillä sen varaan on katsottu rakentuvan esimerkiksi puheen kehitys ja kommunikaatio. (Zimmer 2001, 55.)

Sensoriset kokemukset ja samalla sensoristen taitojen kehittyminen on tehokkaimmillaan, kun pieni lapsi saa itse olla aktiivinen. Yleensä terve lapsi rakastaa sensorisia kokemuksia, sillä pienestä lapsesta on hauskaa ja samalla jännittävää vaikkapa pyöriä, keinua ja hyppiä. Erilaisissa liikuntaleikeissä lapsi harjoittaa tasapainoaan ja kineettistä sekä taktiillista havaintokykyään olematta siitä itse edes tietoinen. Ohjatessa pieniä lapsia liikkumaan on oltava tarkkana, että toiminta on lapsen kehitystasoa vastaavaa. Tavoitteena tulisi myös aina olla se, että toiminta olisi mahdollisimman kokonaisvaltaista, ja että lapsi olisi itse koko ajan aktiivisesti mukana. (Zimmer 2001, 56.)

## **8 Ympäristön vaikutus lapsen liikkumiseen**

### **8.1 Aikuisen rooli**

Pieni lapsi on monella tapaa erittäin riippuvainen vanhemmistaan, ja yhdessä oleminen aikuisten kanssa, vuorovaikutus sekä aktiivinen yhdessä tekeminen tukevatkin erittäin myönteisesti lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Aikuisen on kuitenkin hyvä muistaa, että kaiken liikkumisen kuin muunkin toiminnan tulisi tapahtua

lapsen ehdoilla. Aikuisen olisi toki hyvä ohjata lapsen havainnoimista ja tarjota aina yhden aistikanavan kautta tulevia virikkeitä, esimerkiksi houkutella lasta liikkumaan lelua heilutellen, jolloin lapsi käyttää näköaistiaan tai laulamalla, jolloin lapsi käyttää kuuloaistiaan tai vaikkapa koskettamalla, jolloin lapsi käyttää tuntoaistiaan. Pieni lapsi jaksaa kiinnostua samasta asiasta vain muutaman minuutin ajan kerrallaan, eikä minkään asian opettelu onnistu väkisin. Jos lasta kiinnostaa jokin tietty asia, ja hänellä on kehitykselliset edellytykset oppia se, niin vain silloin uuden asian oppiminen on mahdollista. (Heikinaro-Johansson 2007, 34-35.)

Aikuisen tulisi kannustaa lasta herkkyykskauteen kuuluvaa toimintaa ja kiinnittää huomiota, ettei vahingossa estä lasta oppimasta herkkyykskauteen kuuluvia asioita. Jos lasta estää oppimasta herkkyykskauteen kuuluvia asioita, taidot tai ominaisuuden hankkiminen myöhemmässä vaiheessa hankaloituu. (Suomen montessoriliitto.)

Ympäristöllä, jossa lapsi elää, on myös tärkeä merkitys lapsen liikunnallisen kehityksen kannalta. Siksi olisi tärkeää, että ympäristö olisi mahdollisimman turvallinen ja liikuntaan houkutteleva. On hyvä myös muistaa, että vauvaikäiselle lapselle kaikki leikkiminen ja touhuaminen on liikuntaa, ja sen vuoksi liikunnan päivittäinen tarve tulee helposti tyydytettyä aivan arkipäiväisissä toiminnoissa. Nykypäivänä alle 3-vuotiaille on kuitenkin myös monipuolisesti ohjattuakin toimintaa tarjolla aina vauvauinnista aikuinen- vauvajumppaan ja vauvahierontaan. Aikuisen tulisi kuitenkin aina muistaa, että lapsi tarvitsee paljon aikuisen mallia, mutta sen sijaan aikuinen ei saisi liikkua lapsen puolesta. (Heikinaro-Johansson 2007, 34-35.)

## 8.2 Päiväkodin rooli

Päiväkoti tai jokin muu lapsen hoitopaikka kodin ohella on lapselle hyvinkin keskeinen kasvuympäristö. Päiväkodissa onkin hyvät mahdollisuudet joustavaan ja monipuolisesti lapsen tarpeet huomioon ottavaan toimintasuunnitelmaan, johon myös liikunta kuuluu oleellisesti. Päiväkodissa on tilaa ja aikaa lapsen liikkuville leikeille, erilaisille retkille sekä motorista kehitystä tukeville ja kehittäville ohjatuille toimin-

noille. Ohjatun liikuntatoiminnan lisäksi olisi tärkeää panostaa turvalliseen ja vapaaseen leikkitilaan, jossa lapset saavat itse toimia ilman aikuisen ohjeistusta. Myös päiväkodin liikuntatilat ja liikuntaan tarkoitetut välineet tulisi saada lasten käyttöön myös muulloin kuin ohjatuissa liikuntatilanteissa. Päiväkodin lähellä sijaitsevia puistoja ja metsiä olisi myös hyvä hyödyntää mahdollisimman monipuolisesti lasten liikuntatuokioita suunniteltaessa. (Vilen, Vihunen, Vartiainen, Silven, Neuvonen & Kurvinen 2011, 510.)

Liikunnan suositukset (2005) ja Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2005) ovat hyviä ohjenuoria päiväkodin henkilökunnalle suunniteltaessa liikunnallista toimintaa päiväkotiin. Lapsi tarvitsee vähintään kaksi tuntia päivässä liikuntaa, ja hänen tulisi saada joka päivä harjoitella motorisia perustaitoja monipuolisesti eri ympäristöissä, myös päiväkodissa. Varhaiskasvattajat ovat siis isossa roolissa, sillä heidän vastuulleen jää suunnitella sekä toteuttaa tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta jokaiselle päivälle. (Pulli 2007, 16.)

Varhaiskasvatussuunnitelmassa (2010) liikunta luokitellaan leikin, tutkimisen ja taiteellisen toiminnan tavoin lapselle ominaiseksi tavaksi toimia. Päiväkodin henkilökunnan tulisi tiedostaa liikunnan merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja innostaa lasta liikkumaan oman esimerkin avulla. Henkilökunnan vastuulle jää myös lasten päivittäisen liikunnan mahdollistaminen ja erilaisiin liikuntaleikkeihin ja peleihin tutustuttaminen pihaleikkejä unohtamatta. Lasten kannustaminen liikunnan iloon ilman kilpailun tunnetta ja lasten yksilöllisen taitotason havainnointi liikuntatilanteissa on myös päiväkodin henkilökunnan tärkeä tehtävä. Olisi tärkeää myös huolehtia, että päiväkodin ympäristö olisi sellainen, että se osaltaan mahdollistaisi lapsen monipuolisen liikkumisen niin ohjatusti kuin omaehtoisestikin sisällä ja ulkona. Ympäristön tulisi olla myös liikuntaan houkutteleva, helposti muunneltava ja turvallinen myös vauhdikkaaseen liikuntaan. (Jyväskylän Varhaiskasvatussuunnitelma 2010.)

Haasteena pienten lasten monipuoliselle ohjatulle liikunnalle on kuitenkin suuret ryhmäkoot myös pienten ryhmissä. Lapsia saattaa olla 12-16 samassa ryhmässä, ja heidän ikänsä saattaa vaihdella 10 kuukaudesta jopa neljään vuoteen. Jokainen ryhmän lapsi tulisi kuitenkin huomioida, ja heidän yksilöllisiin tarpeisiinsa tulisi kiinnittää

huomiota, mikä saattaa tuntua välillä haastavalta toteuttaa arjessa. (Helenius, Karila, Munter, Mäntynen & Siren-Tiusanen 2001, 140-141.)

Seppälän (2011) pro gradu tutkimusten mukaan lasten liikunnalliseen aktiivisuuteen vaikuttavat myös vuodenaikamme, sillä kesäkuukausien aikana lasten fyysinen aktiivisuus lisääntyy huomattavasti. Tutkimuksessa todetaan myös, että varsinkin päiväkodissa tapahtuvalla päivittäisellä toiminnalla ja sen toimintaperiaatteilla on iso merkitys lasten fyysisen aktiivisuuden määrään. Myös päiväkodin resurssien katsotaan vaikuttavan lasten fyysiseen aktiivisuuteen hoitopäivän aikana. Henkilöstömäärällä ja heidän koulutustasollaan on myös tutkimuksessa todettu olevan suuri merkitys sillä päiväkodeissa, joissa henkilökunnalla on korkeakoulututkinto liikuttiin huomattavasti enemmän. Iso merkitys tosin on myös päiväkodin ympäristöllä ja sillä, kannustaako se lasta liikkumaan, vai passivoiko se lasta fyysisen aktiivisuuden suhteen. Tutkimuksen johtopäätöksenä todetaankin, että päiväkodin tilojen tulisi olla mahdollisimman suuret vapaalle leikkimiselle sekä touhulle, ja henkilökunnan tulisi rohkaista lapsia liikkumaan kaikin mahdollisin keinoin. Lapsiystävällisen ympäristön tärkeys lapsen fyysisen aktiivisuuden kannalta tiedostetaan Seppälän (2011) mukaan nykypäivänä melko hyvin, mutta haasteensa tälle asettavat kaupunkien täyteen rakennettu ympäristö sekä liikuntavälineiden kalleus. Lasten liikkumista päiväkodeissa pystyy lisäämään kuitenkin huomattavasti myös erilaisilla retkillä ja vierailuilla esimerkiksi puistoihin sekä läheiseen luontoon, jos päiväkodin sijainti sen sallii. (Seppälä 2011.)

Seppälän (2011) tutkimuksen mukaan päiväkodin rooli lapsen riittävän liikkumisen kannalta onkin merkittävä, sillä monet nykyajan perheistä eivät harrasta liikuntaa lapsensa kanssa läheskään riittävästi. Lapsen tulee saada ohjausta ja mahdollisuuksia moniin toistoihin, ja päivähoito onkin monelle lapselle Seppälän (2011) mukaan lähes ainoa paikka, missä hänen on mahdollista saada kannustusta ja laadukasta opetusta liikuntaan ja sitä kautta myös fyysiseen aktiivisuuteen. (Seppälä 2011.)

### 8.3 Liikuntatuokion suunnittelu alle 3-vuotiaille

Jotta varhaiskasvatus olisi lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä parhaalla mahdollisella tavalla tukevaa ja suunnitelmallista, tulee toiminnan huolelliseen suun-

nitteluun panostaa. Varhaiskasvatuksen liikuntakasvatuksen tulisi olla aina mahdollisimman lapsilähtöistä, tavoitteellista sekä monipuolista, jotta se tukisi lapsen fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja emotionaalista kehittymistä. Olisikin tärkeää, että työyhteisö pohtisi yhdessä aina toimintakauden alussa, kuinka lapsen omaehtoista liikunnasta voitaisiin tukea, ja millä keinoin lapsen päivittäisen liikunnan määrää voitaisiin kasvattaa. Varhaiskasvattajien tulisi toimintakauden alussa luoda vuosisuunnitelma liikuntaa koskien, jossa listataan pääpiirteittäin asiat, joita vuoden aikana lasten kanssa tullaan tekemään. Vuosisuunnitelmassa otetaan vuodenajat ja juhlat huomioon. Lisäksi varhaiskasvattajien tulisi tehdä liikunnan kuukausi- tai viikkosuunnitelmat, joissa on puolestaan eritelty tarkemmin, mitä lasten kanssa tullaan tekemään, mitä taitoja erityisesti harjoitellaan ja mitä välineitä tullaan tuokioissa käyttämään. Lisäksi jokaisesta tuokiosta tehdään tuokiosuunnitelma, jossa on tarkemmin kuvattu, mitä tuokio pitää sisällään, miten toiminta organisoidaan, mitä välineitä käytetään ja niin edelleen. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 17-18.)

Suunniteltaessa liikunnallisia leikkejä lapsille, tulisi aikuisen aina huomioida liikuntaleikin ominaispiirteet ja miettiä, vastaavatko ne lasten kehitystasoa. Aivan pienimpien lasten liikuntaleikit sisältävät usein paljon erilaisia loruja ja lauluja, joiden tahdissa lapsen käsiä ja jalkoja liikutellaan. Näiden avulla pienen lapsen kehon hahmottaminen paranee. Kun lapsi oppii konttaamaan, voi liikuntatuokioissa käyttää erilaisia konttausleikkejä. Puolestaan 2-3-vuotiaiden liikuntatuokiot voivat pitää sisällään paljon juoksua, konttaamista ja hyppimistä. Alle 3-vuotiaiden liikuntaleikeissä sääntöjen tulee olla vielä hyvin yksinkertaisia. (Lahti 2011, 4.)

Hyvänä ohjenuorana päiväkodin henkilökunnalle toimii se, että alle 3-vuotiailla lapsilla olisi vähintään yksi suunniteltu ja ohjattu liikuntatuokio viikossa ulkona ja vähintään yksi sisällä. Tuokiot tulisi organisoida niin, että kaikilla lapsilla olisi kehitystasoonsa sopivaa tekemistä mahdollisimman paljon koko ajan, jolloin odottelu aika samalla tulee minimoitua. Tuokiota pitäessä olisi tärkeää myös havainnoida lasten liikkumista. Olisi hyvä kiinnittää huomiota, yrittääkö lapsi rohkeasti ja ennakkoluulottomasti, vai vetäytyykö ja luovuttaako hän helposti. Lisäksi jokaisen ryhmän lapsen

taitojen kehittymistä tulisi arvioida toimintakauden aikana. (Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2005, 20-21.)

## **9 Opinnäytetyöni lähtökohdat, tavoitteet ja toteutus**

### **9.1 Opinnäytetyön lähtökohdat**

Lammastarhan päiväkoti on pieni yksityinen päiväkoti lähellä Jyväskylän keskustaa. Päiväkodissa on yhteensä 52 lasta ja alle 3-vuotiaiden ryhmässä lapsia on 8-9. Päiväkoti sijaitsee Tellervonkadulla aivan ison aidatun puiston vieressä, jossa ryhmät ulkoilevatkin joka päivä. Aidatussa puistossa on paljon erilaisia kiipeilytelineitä sekä muita virikkeitä, ja puiston vieressä on iso nurmialue, johon talvella jäädytetään luistelukenttä. Päiväkoti on lisäksi melko lähellä erilaisia liikuntapalveluita, sillä esimerkiksi uimahalli, jäähalli ja monitoimitalo sijaitsevat aivan kävelymatkan päässä päiväkodista. Ulkoilu- ja liikkumismahdollisuudet ovat päiväkodilla siis hyvät, mutta sisätilat varsinkin pienten ryhmällä ovat sen sijaan melko pienet liikuntatuokioita ajatellen, eikä päiväkodissa ole esimerkiksi liikuntasalia, joka helpottaisi asiaa. Sijaisuuksia tehdessäni törmäsin tähän kyseiseen haasteeseen, ja siitä sainkin idean opinnäytetyölle. Tutustuessani lasten liikuntaan liittyvään materiaaliin huomasin, että alle 3-vuotiaiden liikunnasta oli suhteellisen vähän julkaistua tietoa ja tutkimuksia verrattuna yli 3-vuotiaisiin, joten sen vuoksi päätin rajata aiheen alle 3-vuotiaisiin lapsiin.

### **9.2 Opinnäytetyöni tavoitteet ja toteutus**

Toiminnallisesta opinnäytetyöstä syntyy aina jokin tuotos, eli produktio, joka minulla on liikuntaleikkiopas Lammastarhan päiväkodille. Tavoitteenani on siis koota mahdollisimman tarkasti henkilökunnan ja vanhempien vastausten ja toiveiden perusteella tiivis liikuntaleikkiopas, (Liite 1) jonka jaan Lammastarhan päiväkodille sekä alle 3-vuotiaiden lasten vanhemmille. Alle 3-vuotiaiden lasten vanhempien ja henkilökun-



nan toiveena oli saada lisää tietoa pienten lasten motorisesta kehityksestä liikuntaa ajatellen sekä lisää helppoja käytännön vinkkejä lasten kanssa liikkumiseen, jotka soveltuisivat myös päiväkodin pieniin tiloihin. Lisäksi vanhemmat toivoivat saavansa lisää tietoa Jyväskylän seudulla pienille lapsille järjestettävistä liikuntapalveluista, joten opinnäytetyöni toiminnallisessa osuudessa tekemäni liikuntaleikkiopas muodostuu näistä aiheista.

Tavoitteenani on tehdä liikuntaleikkioppaasta mahdollisimman selkeä ja käytännönläheinen, jotta jokainen vanhempi ja päiväkodin työntekijä pystyisi hyödyntämään sitä mahdollisimman helposti sekä luontevasti arjen ja kiireenkin keskellä. Tavoitteenani on myös lisätä ja laajentaa omaa tietouttani ja osaamistani pienten lasten liikunnan suhteen. Pidän aihetta itselle todella kiinnostavana ja mielekkäänä, mutta koen myös pienten lasten liikuntaan panostamisen olevan todella tärkeä seikka varsinkin nyky-yhteiskunnassamme. Opinnäytetyöni kautta haluan myös osoittaa oman asiantuntijuuteni varhaiskasvatuksessa sekä kykyni toteuttaa työni tutkimuksellista asennetta hyödyntäen.

Koska suuntaan opinnäytetyöni Lammastarhan päiväkodin pienten ryhmälle, on tärkeää, että se vastaa juuri heidän toiveisiinsa ja tarpeisiinsa. Senpä takia lähdin liikkeelle opinnäytetyössäni siitä, että tein aloituskyselyn pienten ryhmän henkilökunnalle (Liite 2) eli ryhmän lastentarhanopettajalle ja lastenhoitajalle, johon he vastasivat nimettömästi. Aloituskysely sisälsi seuraavat kysymykset:

- Millaisista pienten lasten liikuntaan liittyvistä asioista haluaisitte saada lisää tietoa?
- Millaisia toiveita teillä olisi liikuntaleikkioppaan suhteen?

Vastauksista nousivat esiin päiväkodin pienet tilat, sekä niihin sopivien liikuntatuokioiden suunnittelun ja toteutuksen haasteet, jotka sekä lastentarhanopettaja että lastenhoitaja mainitsivat. Käytännön liikuntavinkkien lisäksi toinen ryhmän henkilökunnasta toivoi saavansa lisää tietoa alle 3-vuotiaiden lasten motorisesta kehityksestä, jotta oikeantasosten liikuntatuokioiden suunnittelu olisi helpompaa.

Koska lapsen liikkumisen kannalta suuri merkitys päiväkodin lisäksi on lapsen kodilla, halusin myös pienten lasten vanhemmat jollakin tapaa mukaan. Sen vuoksi järjestin loppusyksystä vanhempainillan yhteydessä temppuradan päiväkodin vieressä olevalle kentälle, jota lapset pääsivät vanhempiensa kanssa yhdessä kiertämään vanhempainillan päätteeksi. Temppurataan kokosin 15 erilaista pistettä, joissa oli monipuolisesti alle 3-vuotiaille sopivantasoisia rasteja, joita lapset saivat suorittaa vanhempiensa kanssa. Teetin vanhempainillan yhteydessä myös kaikille alle 3-vuotiaiden lasten vanhemmille samantyyllisen aloituskyselyn (Liite 3) kuin henkilökunnalle olin teettänyt. Aloituskysely sisälsi seuraavat kysymykset:

- Kuinka usein liikutte alle 3-vuotiaan lapsenne kanssa yhdessä?
- Millaista liikuntaa pääsääntöisesti harrastatte yhdessä?
- Millaisista pienten lasten liikuntaan liittyvistä asioista haluaisitte saada lisää tietoa?
- Millaisia toiveita teillä olisi liikuntaleikkioppaan suhteen?

Kyselyyni vastasivat kaikki pientenryhmän perheet, joita oli yhteensä kahdeksan, sekä kaksi perhettä, joiden alle 3-vuotias lapsi oli siirretty 2-5-vuotiaiden ryhmään. Teetin kyselyn nimettömänä myös vanhemmille, koska ajattelin, että silloin vastaaminen saattaa olla heille rennompaa ja myös vastaukset totuudenmukaisempia. Kyselylomakkeessa olin maininnut, että käsittelen vastauksia ehdottoman luottamuksellisesti ja koin erittäin tärkeänä myös huolehtia, että tämä toteutuisi. Bellin (2005, 48-49) mukaan vastaajien anonymiteetistä huolehtiminen on aina tutkijan vastuulla, mutta jokainen tutkija toki itse päättää, kuinka tarkasti anonymiteetin suojaamisesta huolehtii. Koska kyselyyni vastanneet henkilöt olivat jokseenkin kaikki tuttuja minulle, en ollut itse paikalla, kun vanhemmat täyttivät kyselyitä, vaan olin ulkona pitämässä temppurataa. Koin, että tällä tavoin vanhemmat saivat rauhassa täyttää kyselylomaketta ilman, että olin vastaamista valvomassa. Tämä myös mahdollisti sen etten tiennyt, mikä olikin kenenkin vastauspaperi. Vanhempainillan jälkeen henkilökunta antoi vastauslomakkeet minulle suljetussa kirjekuoressa, jonka olin antanut heille ennen vanhempainiltaa. Näin varmistin, että kaikki vastauslomakkeet päätyivät minulle, eivätkä joutuneet väärin käsiin.

Vastauksia vanhemmilta sain todella kattavasti kaikkiin kysymyksiin, mutta kaksi perheistä oli yhdistänyt kaksi viimeistä kysymystä, jonka vuoksi he olivat jättäneet vii-

meisen kohdan tyhjäksi. Kaikki muut perheet olivat vastanneet kaikkiin kysymyksiin. Kaikki perheet kertoivat harrastavansa liikuntaa alle 3-vuotiaan lapsensa kanssa lähes päivittäin, vaikka vasta kolmella lapsella oli oma liikuntaharrastus. Kaikki perheistä mainitsivat myös liikkuvansa lapsen kanssa enimmäkseen pihalla esimerkiksi puistoissa käyden. Viisi perhettä kaipasi henkilökunnan tavoin lisää tietoa pienten lasten liikuntaan liittyen. Kahdeksassa vastauslomakkeessa oli puolestaan toive saada monipuolisia käytännön liikuntavinkkejä, joita olisi arjessa helppoa toteuttaa. Neljä perheistä toivoi myös liikuntavinkkejä, jotka soveltuisivat kodin sisätiloihin. Lisäksi neljältä perheeltä nousi esiin tarve saada lisää tietoa Jyväskylässä toimivista pienille lapsille suunnatuista liikuntapalveluista, joihin voisi yhdessä lapsen kanssa osallistua.

## 10 Pohdinta

Opinnäytetyöni tavoitteena oli tehdä liikuntaleikkipaketti Lammastarhan päiväkodin pienten ryhmälle, joka palvelisi mahdollisimman hyvin ja tarkasti henkilökunnan sekä alle 3-vuotiaiden lasten vanhempien toiveita. Tavoitteenani oli myös saada liikuntaleikkioppaasta sellainen, että sitä olisi mahdollisimman helppoa ja luontevaa käyttää arjessa lasten kanssa. Mielestäni onnistuin tässä hyvin, sillä sain omasta mielestäni luotua liikuntaleikkioppaasta selkeälukuisen ja henkilökunnan sekä vanhempien toiveita hyvin vastaavan. Henkilökunnan ja vanhempien toiveena oli saada lisää tietoa alle 3-vuotiaan lapsen motorisesta kehityksestä, joten liikuntaleikkioppaan alussa on tiivistettynä tärkeimmät seikat alle 3-vuotiaan lapsen motorisesta kehityksestä. Toiveena oli myös saada lisää käytännön vinkkejä lasten liikuntatuokioihin ja erityisesti sellaisiin, jotka soveltuisivat päiväkodin melko pieniin tiloihin. Kokosin liikuntaleikkioppaaseen noin parikymmentä erilaista alle 3-vuotiaille tarkoitettua leikkiä, joita olisi helppo leikkiä myös pienissä tiloissa. Vanhemmilta tuli myös toive saada lisää tietoa alle 3-vuotiaille järjestettävistä ohjatuista liikuntapalveluista Jyväskylän seudulla, joten liikuntaleikkioppaan loppupuolelle kokosin hieman tietoa kyseisistä palveluista. Olen tekemääni liikuntaleikkioppaaseeni tyytyväinen ja uskon että se palvelee päiväkodin henkilökuntaa sekä alle 3-vuotiaiden lasten vanhempia heidän haluamallaan tavalla.

Tavoitteenani oli myös syventää omaa tietouttani pienten lasten liikunnan suhteen. Opinnäytetyöni teoriaosuuteen hain erilaisista lähteistä tietoa, sekä luin paljon aiheeseen liittyviä kirjoja. Mielestäni löysin melko monipuolisesti tietoa alle 3-vuotiaan lapsen kehityksestä ja liikuntaan liittyvistä asioista, vaikka huomioin, että 3-6-vuotiaista lapsista tietoa aiheeseen liittyen löytyi huomasti enemmän. Välillä hyvien lähteiden löytäminen aiheeseen liittyen tuntui hieman haasteelliselta. Teoriaosuuden lähteet olisivat voineet olla monipuolisempia, ja niitä olisi voinut olla enemmän, mutta mielestäni sain koottua siihen kuitenkin tärkeimmät sekä keskeisimmät asiat, joista löysin onneksi melko hyvin tietoa. Koen, että oma tietämykseni pienen lapsen kehityksestä ja liikuntaan liittyvistä asioista kasvoi opinnäytetyötä tehdessä huomasti, vaikka jo entuudestaan liikunnasta ja lapsen fyysisestä kehityksestä aika paljon tiesinkin.

Kun ajatellaan alle 3-vuotiaan lapsen liikuntaa, ovat päiväkodin henkilökunta ja lapsen vanhemmat mielestäni ratkaisevassa asemassa. Sen vuoksi oli mielestäni tärkeää, että päiväkodin henkilökunnan lisäksi myös lasten vanhemmat pääsivät vaikuttamaan aloituskyselyn muodossa liikuntaleikkioppaan sisältöön, jolloin myös lopputuloksesta tuli heidän tarpeitaan vastaava. Toivon, että liikuntaleikkiopas löytää paikkansa arjessa, niin Lammastarhan päiväkodissa kun myös pienten lasten kodeissa. Toivon, että liikuntaleikkiopas helpottaa päiväkodin henkilökunnan liikuntatuokioiden suunnittelua sekä toteutusta ja antaa vinkkejä sekä inspiraatiota myös vanhemmille lapsen kanssa kotona liikkumiseen.

Olen tehnyt jonkin verran sijaisuuksia Lammastarhan päiväkodissa, ja koska päiväkotia ja sen henkilökunta ovat minulle tuttuja, aion mennä pitämään muutaman liikuntatuokion pienten ryhmälle, joissa käytän liikuntaleikkioppaan leikkejä. Tällöin opas tulee henkilökunnalle tutuksi, ja heillä on mahdollisuus kysyä minulta, jos jokin asia askarruttaa liikuntaleikkioppaassa. Uskon, että tällainen oppaan ”sisäänajo” edesauttaa sen aktiivista käyttöä tulevaisuudessa. Liikuntaleikkioppaani on siis suunnattu käytettäväksi alle 3-vuotiaille lapsille, ja sen sisältävät leikit ovat heidän kehitystasoaan vastaavia. Jatkokehittämistä ajatellessani mieleeni tuli, että olisi hienoa, jos myös

3-5-vuotiaielle lapsille olisi mahdollista tehdä vastaava liikuntaleikkiopas, joka sisältäisi pieniin tiloihin tarkoitettuja ja heidän kehitystasoaan vastaavia liikuntavinkkejä.

## Lähteet

- Autio, T. 1995. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino.
- Autio, T., Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima.
- Bell, J. 2005. Doing Your Research Project. A guide for first-time researcher in education, health and social science. 4. Berkshire: Open University Press.
- Cooper, C. 2006. vauvasta leikki- ikäiseksi. Jyväskylä: Gummerus Kustannus.
- Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A., Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: Vk- Kustannus.
- Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WSOY.
- Helenius, A., Karila, K., Munter, H., Mäntynen, P., Siren-Tiusanen, H. 2001. Pienet päivähoitossa. Alle kolmevuotiaiden lasten varhaiskasvatuksen perusteita. Helsinki: WSOY.
- Jarasto, P., Sinervo, N. 1997. Alle kouluikäisen lapsen maailma. Jyväskylä: Gummerus.
- Jyväskylän Varhaiskasvatussuunnitelma. 2010. Jyväskylä. Viitattu 26.4.2014.  
[http://www.jyvaskyla.fi/instancedata/prime\\_product\\_julkaisu/jyvaskyla/embeds/jyvaskylawwwstructure/38242\\_JKLvasu.pdf](http://www.jyvaskyla.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/jyvaskyla/embeds/jyvaskylawwwstructure/38242_JKLvasu.pdf)
- Kahri, M. 2003. Lapsen arki on leikkiä. Ensiaskeleet 0-3-vuotiaan maailmaan. Kauhava: Kauhavan kirjapaino.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H., Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK- Kustannus.
- Koivunen, P. 2009. Hyvä päivähoito. Työkaluja sujuvaan arkeen. Juva: Ps-kustannus.
- Lahti, L. 2011. Aarresaarella olleiden lasten liikuntatottumukset päiväkodista lähdön jälkeen. Opinnäytetyö. Jyväskylän Ammattikorkeakoulu: sosiaali-, terveys ja liikunta-ala. Viitattu 20.4.2014.  
[http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/32583/Leena\\_M\\_Lahti.pdf?sequence=1](http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/32583/Leena_M_Lahti.pdf?sequence=1)
- Numminen, P. 1996. Kuperkeikka- varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lasten Keskus .
- Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L., Ruoppila, I. 2009. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY pro.
- Pulli, E. 2007. TempPUja taaperoille. Helsinki: Tammi.
- Salpa, P. 2007. Lapsen liikkumisen kehitys. Ensimmäinen ikävuosi. Helsinki: Tammi.
- Salpa, P., Autti- Rämö, I. 2010. Lapsen ensimmäinen vuosi- kehitys ei etene normaalisti, mitä tehdä? Helsinki: Tammi.

Seppälä, A. 2011 Päiväkoti-ikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden mittaaminen Suomessa Os-rac-p mittarilla. Liikuntapedagogiikan pro gradu- tutkielma. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 22.2.2014.

[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/26870/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-2011050410728.pdf?sequence=4](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/26870/URN_NBN_fi_jyu-2011050410728.pdf?sequence=4)

Suomen montessoriliitto. N.d. Viitattu 4.5.2014. <http://www.montessori.fi/maria.html>

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö, Nuorisuomi ry. Helsinki. Viitattu 14.4.2014.

[http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen\\_liikunnan\\_suositukses\\_fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suositukses_fi.pdf)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005. Stakes. Saarijärvi: Gummerus kirjapaino.

Vilen, M., Vihunen, R., Vartiainen, J., Silven, T., Neuvonen, S., Kurvinen, A. 2011. Lapsuus. Erytynen elämänvaihe. Helsinki: WSOY pro.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja- didaktis- metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK- Kirjat.

Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja- teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriseen tukemiseen. Lahti: VK-Kustannus.

## Liitteet

### Liite 1: Liikuntaleikkiopas





## Tietoa pienen lapsen Liikunnallisesta kehityksestä

- Sanotaan, että lapsuus on ”liikuttavaa aikaa”, mikä pitää täysin paikkansa, sillä missään muussa elämän vaiheessa liikkumisella ei ole yhtä suurta roolia kuin juuri lapsuudessa. Pieni lapsi tutustuu ja löytää itsensä ja ympäröivän maailman liikkumisen ja leikin kautta samalla kaikkia aistejaan monipuolisesti käyttäen. Leikki ja liikkuminen ovat siis lapselle ominaisia toimintamuotoja ja samalla tärkeä peruskeino hankkia kokemuksia ja toteuttaa erilaisia ilmaisumuotoja.
- Terveelliset elämäntavat ja säännöllinen päivärhythmi ovat kaiken perusta ajatellessa pienen lapsen arkea. Siihen kuuluvat terveellinen ja monipuolinen ravinto, riittävä ulkoilu raiteissa ilmassa ja lapsen tarpeet ja kehitysvaiheet huomioon ottava liikunnallinen tarjonta. Kehittyäkseen normaalisti jo alle 2-vuotias tarvitsee säännöllistä ja päivittäistä liikuntaa, sillä elimistö kaipaa riittävän paljon erilaisia ärsykeitä, jotta se kehittyisi suorituskykyiseksi.
- Päiväkotitai jokin muu lapsen hoitopaikka kodin ohella on lapselle hyvinkin keskeinen kasvuympäristö. Päiväkodissa onkin hyvät mahdollisuudet joustavaan ja monipuoliseen lapsen tarpeet huomioon ottavaan toimintasuunnitelmaan, johon myös liikunta kuuluu oleellisesti. Päiväkodissa on tilaa ja aikaa lapsen liikkuville leikeille, erilaisille retkille sekä motorista kehitystä tukeville ja kehittäville ohjatuille toiminnoille. Ohjatun liikuntatoiminnan lisäksi olisi tärkeää panostaa turvalliseen ja vapaaseen leikki-tilaan, jossa lapset saavat itse toimia ilman aikuisen ohjeistusta. Myös päiväkodin liikuntatilat ja liikuntaan tarkoitettut välineet tulisi saada lasten käyttöön myös muulloin kuin ohjatuissa liikuntatilanteissa. Päiväkodin lähellä sijaitsevia puistoja ja metsiä olisi myös hyvä hyödyntää mahdollisimman monipuolisesti lasten liikuntatuokioita suunniteltaessa.

## Alle 3- vuotiaan motorinen kehitys:

### Alle 1- vuotias

- Pään kannatteleminen
- Kääntyminen vatsalta selälle ja toisinpäin
- Istuminen tuetusti ja sen jälkeen ilman tukea
- Ryömiminen
- Konttaaminen
- Seisominen tukea vasten
- Kävely tuetusti ja myöhemmin ilman tukea

### 1-2- vuotias

- Kävely kehittyy
- Vetäminen ja työntäminen
- Juokseminen ja kiipeily
- Tavaroiden heittäminen
- Hienomotoriikka kehittyy: palloista tornin rakentelu, pallon heittäminen

### 2-3- vuotias

- Juokseminen kehittyy
- Tasajalkaa hyppääminen
- Tasapainotaidot kehittyvät: yhdellä jalalla seisominen, hitokseen pysäyttämisen vauhdista
- Hienomotoriset taidot kehittyvät: pallon heittäminen haluttuun paikkaan, pallon potkiminen.

### Liikuntaleikkejä:



#### ❖ Erilaiset sirkuseläimet

Ohjaajan kannattaa keksiä valmiiksi muutamia hyvin eri tyyppisiä eläimiä, joiden liikkumatavat eroaisivat myös toisistaan mahdollisimman paljon. Eläimet voivat olla esimerkiksi karhu, pupu, käärme, flamingo, kirahvi ja norsu. Leikin aluksi lähdetään isoon sirkustelttaan bussilla: Lapset menevät jonoon, ja jonon ensimmäinen on kuski, joka ohjaa bussia rattia käännellen, ja matkustajat hytkyvät bussissa. Kun päästään sirkustelttaan, ohjaaja kuvailee ja antaa vinkkejä aina kyseessä olevasta eläimestä, jonka tavoin yhdessä liikutaan. Karhu voi vaikkapa liikkua karhukävelyllä, pupu kevyesti kyykyssä hyppien samalla kun kädet heiluvat pään päällä korvina. Käärme voi luikerrella maassa, flamingo hyppiä kevyesti yhdellä jalalla, kun taas kirahvi kävelee varpailleen, ja kädet asetetaan suoriksi pään päälle kirahvin pitkäksi kaulaksi. Norsu puolestaan tömistää painavilla askelilla. Myös eläimien ääniä voi matkia liikkumatapojen ohessa.

**Tavoite:** Tasapaino- ja liikkumistaidot kehittyvät, kuten juoksu, kävely, kävely varpailleen, hyppely ja ryömiminen sekä tasapainottelu yhdellä jalalla seisten ja hyppien.



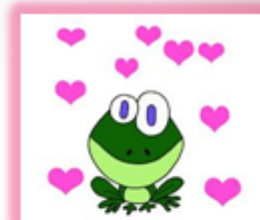
#### ❖ Sammakot ja lumpeenlehdet

Lapset ovat sammakoita, ja lattialle levitetyt pienet paikallaan pysyvät alueet ovat lumpeenlehtiä ja lattia vettä.

Sammakoiden tarkoituksena on hyppiä lumpeenlehdeltä toiselle koskematta veteen lumpeenlehtien välissä. Hyppelyn lomassa voi myös kumuttaa sammakoiden tavoin.

**Tavoite:** Liikkumistaidoista hyppiminen kehittyy leikin mukana huomasti. Lisäksi tasapainotaidot sekä kehonhallinta kehittyvät samoin kuin silmäjalkakoordinaatio ja hahmotuskyky lumpeenlehdeltä toiselle hyppiessä.

**Tarvitset:** Lumpeenlehdiksi erilaisia pieniä patjoja, mattoja tai alustoja, jotka pysyvät paikallaan lattialla.

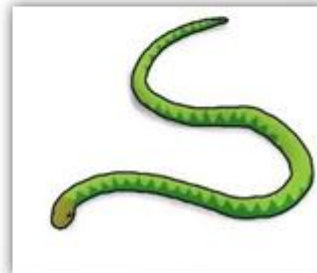


#### ❖ Käärmeen selässä kävely

Hyppynarusta, köydestä tai muusta vastaavasta muotoillaan lattialle käärme, jonka selässä lasten tulee kävellä. Tavoitteena on pysyä koko matka käärmeen selässä koskematta lattiaan. Ohjaaja voi pitää pienimpiä kädestä kiinni, jos tasapainottelu tuntuu yksin liian haasteelliselta.

Tavoite: Tasapaino- ja liikkumistaidot kehittyvät käärmeen selässä kävellessä ja tasapainoa hakiessa. Lisäksi silmäjalkakoordinaatio paranee lapsen keskittyessä tähtäämään askeleensa käärmeen päälle.

Tarvitsat: Käärmeeksi köyttä, hyppynaruja tai muita vastaavia.



#### ❖ Aarrejahti

Ohjaaja levittää ympäri tilan lattiaa erilaisia aarteita, jotka voivat olla esimerkiksi leluja tai muita esineitä. Lasten tulee hakea lattialta yksi aarre kerrallaan yhteiseen aarrekkuun, joka voi olla vaikkapa jokin laatikko tai kori. Kun kaikki aarteet ovat aarrekussa, aarteet levitetään uudestaan lattialle uutta kierrosta varten. Isompien lasten kanssa voi jakaa lapset kahteen joukkueeseen, joilla kummallakin on oma aarrekku, johon he yrittävät saada toista joukkuetta enemmän aarteita. Kun kaikki aarteet ovat joukkueiden aarrekkuissa, aarteet lasketaan, ja enemmän aarteita kerännyt joukkue on voittaja.

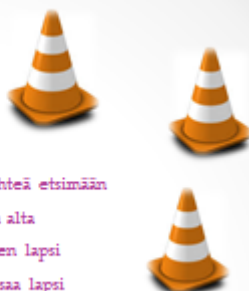


Tavoite: Liikkumistaidot kehittyvät, kuten juoksu ja kävely. Lisäksi silmäkäsikoordinaatio kehittyy tavaroihin tartumisessa, kantamisessa ja arkkuun laittamisessa.

Tarvitsat: Aarrekkuksi laatikko tai kori, sekä erilaisia aarteiksi sopivia esineitä tai leluja.

✦ **Piilotetut aartest**

Tötteöistä asetellaan ympäri tilaa, ja osan tötteöistä alle laitetaan joitakin lapsille tuttuja esineitä tai vaikkapa pieniä eläimiä piiloon. Kun ohjaaja antaa luvan, kaikki lapset saavat lähteä etsimään aarteita kuskkaamalla tötteöiden alle. Kun lapsi löytää tötteön alta aarteensa, tuo hän sen ohjaajalle, ja ohjaaja voi kysyä, minkä aarteensa lapsi on löytänyt. Kun lapsen kanssa on selvitetty, mitä aarre esittää, saa lapsi lähteä etsimään lisää aarteita.



Tavoite: Liikku mistaidoista käveleminen ja juokseminen parantuvat samoin kuin lapsen silmäkäsikoordinaatio aarteita etsittäessä ja kuljetettaessa ohjaajalle. Tasapainotaidot kehittyvät lapsen pysäyttäessä liikkeen, kun hän kirkkaa tötterön alle ja tuo aarteen ohjaajalle. Myös esineiden ja asioiden tunnistaminen ja nimeäminen kehittyvät aarteita nimetessä yhdessä ohjaajan kanssa.

Tarvitset: Töttöreitä tai vaikkapa huiveja, pieniä rasioita tai laatikoita, joiden alle aarteet saa piilotettua. Lisäksi erilaisia lapsille tuttuja esineitä, joita he osaavat nimetä, tai joita heidän on hyvä oppia nimeämään.

✦ Hedelmäsalaatti

Ohjaaja levittää tilan lattialle paljon erivärisiä hedelmiä, jotka voivat olla tötteröitä tai muita esineitä kuten vaikkapa palloja. Lapset saavat tuoda ohjaajalle yhden hedelmän kerrallaan, ja yhdessä ohjaajan kanssa mietitään, mikä hedelmä tai marja voisi olla kyseessä. Sininen voi olla vaikkapa mustikka, punainen omena, vihreä päärynä ja keltainen vaikkapa banaani. Kun lapset ovat tuoneet ohjaajalle kaikki hedelmät, voi ne levittää takaisin lattialle uutta kierrosta varten.

Tavoite: Liikkumistaidoista kävely ja juoksu kehittyvät. Lisäksi vauhdin pysäyttäminen  
hedelmien poimimiseksi harjaannuttaa  
tasapainoa. Silmäkäsikoordinaatio  
paranee hedelmiä poimissa ja  
kuljetettaessa.



Tarvitset: Hedelmiksi paljon  
erivärisiä tötteröitä tai vaikkapa palloja.

### Aivan pienimmille liikkujille:



#### ❖ Höyhenen metsästys

Aikuinen puhalttaa useita höyheniä ilmaan, ja lapset saavat seurata höyheniä ja yrittää ottaa niiltä kiinni. Jos lapsia on paljon, eivät-kä kaikki saa mahdollisuutta tasapuolisesti ottaa höyheniä kiinni, voi aikuinen puhalttaa jokaiselle lapselle vuorotellen oman höyhenen ilmaan. Jokaiselle lapselle voi myös lopuksi antaa oman höyhenen, jonka kanssa hän saa itse vapaasti liikkua.

**Tavoite:** Lapsen liikkumistaidot kuten seisominen ja kävely kehittyvät. Myös lapsen tasapainotaidot kehittyvät pystyasennossa olemalla samoin kuin lapsen silmäkäsikoordinaatio höyheniä metsästäettäessä.

**Tarvitset:** Erivärisiä höyheniä



#### ❖ Taikamatolla kurvailu

Yksi lapsi kerrallaan pääsee hyppäämään taikamaton kyytiin. Lapsi asetetaan istumaan maton päälle, ja aikuinen lähtee vetämään mattoa. Matto voi välillä mennä kovempaa ja välillä hitaampaa, ja silloin tällöin reitti voi olla mutkainenkin lapsen kehitystasosta riippuen. Maton kyytiin voi toki hypätä muutamakin lapsi kerrallaan, jos heidän kehonhallintansa on sillä tasolla, että he pysyvät vakaasti istuma-asennossa.

**Tavoite:** Lapsen kehonhallinta paranee, ja istuma-asennossa pysyminen varmenee. Oman kehon hahmottaminen ja keskivartalon kannatus kehittyvät.

**Tarvitset:** Lattialla hyvin luistavan maton kuten vaikkapa räsymaton.

#### ❖ Tunnelissa pienen pienenä ryöriminen

Aikuinen näyttää ensin mallia, kuinka leikkittunnelista ryömitään, jotta pieni lapsi ymmärtää, miten tunnelin lävitse voi mennä. Kun pieni lapsi ensimmäisiä kertoja rohkaistuu kurkistamaan tunnelin toisesta päästä, kannattaa aikuisen olla houkuttelemassa lasta tunnelin vastakkaiselta puolelta. Kun lapsi on tunnelin sisällä, on aikuisen ensin hyvä olla ottamassa lasta vastaan, niin että lapsi näkee aikuisen, eikä tunne oloaan turvattomaksi uudessa ahtaassa paikassa. Jos lapsille tarkoitettua ryömintätunnelia ei ole saatavilla, voi tunnelin rakentaa vaikkapa laittamalla muutaman tuolin peräkkäin ja asettamalla kankaan tuolien päälle.

Tavoite: Liikkumistaidoista lapsella harjaantuu ryöriminen ja konttaaminen. Lisäksi oman kehon hahmottaminen ja kehonhallinta kehittyvät.

Tarvitset: Ryörimisputken tai esimerkiksi muutaman penkin ja kankaan, joista tunnelin voi rakentaa.



#### ❖ Liukumäessä pyöriminen

Lapsi asetetaan maton toiselle puolelle makaamaan, kädet vartalon vierelle asetettuina tai päin yläpuolelle nostettuina. Aikuinen alkaa nostaa maton sitä reunaa ylöspäin, missä lapsi makaa, jolloin lapsi automaattisesti alkaa kieriä. Tästä hiukan erilaisesta liukumäestä saa sitä vauhdikkaamman, mitä korkeammalle aikuinen maton reunaa nostaa. Liukumäkeä voi testata lapselle, joka osaa jo hyvin kannatella itseään.

Tavoite: Liikkumistaidoista kieriminen hahmottuu lapselle. Oman kehon hahmotus ja hallinta paranevat, ja ennen kaikkea keskivartalon kannattelemisen harjaantuu.

Tarvitset: Esimerkiksi räsymatto on hyvä tai jokin muu kevyt ja suorakaiteenmuotoinen matto.



#### ❖ Pallon vieritys

Pienen lapsen kanssa, joka ei osaa vielä seisoa, voi vierittää palloa istuen jalat haara-asennossa. Tällä tavoin lapsen tasapaino pysyy parhaiten, ja lapsi pystyy keskittymään pallon kiinniottamiseen ja takaisin vierittämiseen. Myös ilmapallo on oiva väline aivan pienimpienkin kanssa pallottelussa. Jos lapsi osaa jo seisoa ja kävellä, voi pallon potkimista alkaa pikkuhiljaa harjoittelemaan. Palloksi kannattaa valita mahdollisimman kevyt pallo ja suhteessa lapsen kokoon sopivan kokoinen.

Tavoite: Lapsen liikunmistaidot harjaantuvat seistessä ja kävellessä. Myös tasapainotaidot kehittyvät lapsen potkiessa palloa, jolloin toinen jalka irtaantuu maasta. Lisäksi lapsen kehonhallinta harjaantuu istuma- ja seisoma-asennossa tasapainotellen. Silmäkäsi- ja silmäjalkakoordinaatio kehittyvät palloa potkiessa, heittäessä ja kiinni ottaessa.

Tarvitset: Sopivan kokoisia ja painoisia palloja lapsen kokoon nähden.



#### ❖ Kөрöttelyä ja loruttelua

Aseta lapsi istumaan polviesi päälle ja pidä hänestä kiinni kainaloiden alta. Ala hyppyyttää pienesti lasta polvillasi puolelta toiselle ja sano samalla lorua:

- Loikkaa loikkaa mäelle,  
heiluta kylän väelle.  
Hyppää hyppää kannon päälle,  
huhkaise hei! Hellesäälle. (hei-sanan kohdalla pudota lapsi nopeasti polviesi välistä)
- Harppaa, harppaa vuorelle, (keinuta lasta puolelta toiselle)  
vilkuta vasalle vuorelle.  
Kapua, kapua ylemmäksi,  
rupea kuulle ystäväksi! (kuun ystäväksi kohdalla nosta lapsi korkealle ilmaan)
- Näin ne pienet tytöt ratsastaa (hyppyytä lasta hyvin hiljaa polvien päällä)  
Näin ne pienet pojat ratsastaa (vauhti nopeampi)  
Näin ne hienot naiset ratsastaa (hitaasti keikutellen polvien päällä)  
Näin ne hurjat miehet ratsastaa (hurjan nopea vauhti tai lennättäminen ilmaan)





### Köröttely ja loruttelu jatkuu...

Aseta lapsi istumaan vastapäätä itseäsi, ja istukaa kumpikin jalat haarallaan auki. Ota lapsen käsistä kiinni ja ala lorun tahtiin keinuttamaan lasta edestä taakse.

- Vedetään nuottaa, saadaan paljon kaloja  
Kissalle kiisket, koiralle kuoreet  
Muorille muikut ...  
Isot kalat myydään ja  
pienet kalat syödään  
- KUPS kalat konttiin (lasta aletaan kutittaa)

Lapsi voi istua sylissä tai pötköttää lattialla, ja aikuinen silittelee samalla lorunumukaisia kohtia lapsen kehosta.

- Silmä, silmä, nenä suu, poski, poski ja leukaluu,  
Käsi, käsi, massu ja napa, jalka, jalka ja varpahat!  
Silmä, silmä, nenä ja suu -sinuun äiti/isä/ ohjaajan nimi rakastuu!

Tavoite: Erilaiset köröttelyt ovat pienelle lapselle todella tärkeitä, sillä lapsen pystyasennossa kannattelu ja kehonhallinta kehittyvät silloin huomasti. Myös lapsen oman kehon hahmottaminen ja kehonosien tunnistaminen paranee monien loruleikkien avulla.



### Musiikkiliikuntaa:

#### ❖ Suolapatsas-leikki

Musiikin soidessa lapset saavat vapaasti liikkua ympäri tilaa, mutta kun musiikki pysähtyy, lapset jähmettyvät aivan paikoilleen suolapatsaiksi. Suolapatsaina samassa asennossa on pysyttävä niin kauan, kun musiikki lähtee taas soimaan, jolloin vapaata liikkumista voi jatkaa. Lasten kanssa voi sopia myös erilaisia liikkumistapoja kuten vaikkapa hyppiminen, ryömiminen, kieriminen ja varpaillaan tai kyykyssä käveleminen.

Tavoite: Tasapaino- ja liikkumistaidot kehittyvät, kuten juoksu, kävely, hyppely sekä tasapainottelu suolapatsas-asennossa.

Tarvitset: Cd-soitin ja sopivaa musiikkia.







#### ✧ Erilaiset eläimet

Ennen leikin alkua sovitaan lasten kanssa yhdessä eläimet, mitä leikissä esitetään ja mietitään, millä tavoin kyseiset eläimet voisivat liikkua. Eläinten kannattaa olla hyvin erityyppisiä keskenään kuten esimerkiksi mato, elefantti, perhonen ja kirppu. Leikissä käytetään erilaisia musiikkeja kuten nopeatempoisia, hidastempoisia, korkeita ja matalia ääniä sisältäviä. Musiikin mukaan ohjaaja valitsee aina tietyn eläimen ja millä tavalla liikutaan. Esimerkiksi matalasävelisen kappaleen aikana ollaan norsuja, korkeasävelisen kappaleen aikana perhoseja, nopeatempoisen musiikin aikana kirppuja ja hidastempoisen kappaleen aikana matoja.

Tavoite: Tasapaino- ja liikkumistaidot kehittyvät, kuten juoksu, kävely, hyppely ja ryömiminen. Oman kehon hahmottaminen.

Tarvitset: Cd-soitin ja tyyliltään erilaisia kappaleita.



#### ✧ Huiveilla maalaaminen

Jokainen lapsi saa huivin, jonka kanssa liikkua musiikin tahdissa. Huivilla ikään kuin maalataan ilmaa piirtäen erilaisia kuvioita. Tavoitteena on liikkua huivin kanssa mahdollisimman monipuolisesti lapsen iän ja kehitystason mukaisesti, ja ohjaaja voikin ohjeistaa lasta kokeilemaan esimerkiksi, miten alas tai ylös huivilla voisi maalata. Myös erilaisia liikkumistapoja voi yhdistää leikkiin. Eritempoisilla musiikeilla saa myös vaihtelevuutta leikkiin, sillä esimerkiksi nopeatempoisen musiikin aikana huivin kanssa voi liikkua mahdollisimman nopeasti tehden teräviä liikkeitä, kun taas hitaampitempoisen kappaleen aikana liikkuminen voi olla rauhallisempaa ja pehmeämpää huivin kanssa.

Tavoite: Tasapaino- ja liikkumistaidot kehittyvät, kuten juoksu, kävely, hyppely, ryömiminen ja kieriminen. Myös silmäkäsikoordinaatio kehittyy samoin kuin oman kehon osien hahmottaminen ja kehonhallinta.

Tarvitset: Cd-soitin, erityyppisiä kappaleita ja erivärisiä huiveja.



#### ❖ Pyörremyrskylleikki

Musiikin soidessa lapset saavat liikkua ympäri tilaa vapaalla tyylillä. Kun musiikki pysähtyy, ohjaaja huutaa ”PYÖRREMYRSKY SAAPUU”, jolloin kaikkien lapsien on mahdollisimman nopeasti juostava turva-alueille, jotka voivat olla esimerkiksi hyppynaruista lattialle tehdyt ympyrät tai vaikkapa hulavanteet. Taas kun musiikki lähtee soimaan, lapset saavat lähteä turvapaikoista ja jatkaa omaan tahtiin liikkumista. Leikki voi olla hiukan jännittävä aivan pienimmille, joten ohjaajan kannattaa olla varsinkin ensimmäisillä kerroilla tarvittaessa auttamassa heitä pyörremyrskyn saapuessa.

**Tavoite:** Tasapaino- ja liikkumistaidot kehittyvät, kuten juoksu, kävely ja hyppely. Myös lapsen tasapainotaito kehittyy liikkeen nopeassa pysäyttämässä, kun lapsi juoksee turvaan.

**Tarvitset:** Cd-soitin, cd-levy sekä turva-alueiksi esimerkiksi hyppynaruja tai hulavanteita.

### Jyväskylän alueen ohjatut liikuntapalvelut alle 3-vuotiaille.

- ❖ Jyväskylän Naisvoimistelijoiden järjestämä aikuinen-lapsi jumppa on tarkoitettu 1-3-vuotiaille lapsille ja heidän vanhemmilleen. Jumppa on vaunukaista vanhemman kanssa yhdessä tekemistä, ja se sisältää paljon erilaisia leikkejä, tempputaia, hauskoja välineitä ja mielikuvaretkiä. Tavoitteena on herättää lapselle liikkumisen ilo samalla tarjoten lapselle rutkasti onnistumisen elämyksiä liikunnan keinoin. **Lisätietoa:** [www.jnv.fi](http://www.jnv.fi)
- ❖ Palokan Naisvoimistelijoilla on kaksi taaperajumpparyhmää. Toinen on tarkoitettu 1-2-vuotiaille lapsille ja heidän vanhemmilleen ja toinen 2-3-vuotiaille lapsille ja heidän vanhemmilleen. Tunneilla opitaan perusliikkeitä ja nautitaan yhdessä liikkumisesta leikkien muodossa. **Lisätietoa:** [www.palokannaisvoimistelijat.fi](http://www.palokannaisvoimistelijat.fi)
- ❖ Swimming Jyväskylä ry. järjestää 2-4-vuotiaille lapsille vesiliikuntaryhmiä. **Lisätietoa:** [www.swim.fi](http://www.swim.fi)
- ❖ Uimakoulu Pikkujousten sijaitsee Halssilassa, ja siellä toimii uimakouluryhmä myös alle 3-vuotiaille. Ryhmää ohjaa koulutettu ohjaaja, ja jokaisella kerralla jokainen perhe saa myös yksilöllistä uimaopetusta. Jokainen tunti pitää sisällään myös ohjattua musiikki- ja leikkitoimintaa. Uimakoulun päätavoitteena on, että lapselle muodostuu hyvä suhde veteen. **Lisätietoa:** [www.vesiliikunta.com](http://www.vesiliikunta.com)

- ❖ Nallepainia voi harrastaa jo 2-vuotias lapsi yhdessä vanhempiensa kanssa. Nallepainille tyypillinen kehollinen tekeminen vahvistaa lapsen koordinaatiokykyä ja oman kehon hahmottamista. Se tarjoaa samalla myös hauskan ja urheilullisen tavan vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta vanhemman ja muiden lasten kanssa. Samalla lapsi saa kohdata ja voittaa hauskoja haasteita yhdessä vanhemman kanssa.

Lisätietoa: [www.nallepaini.fi](http://www.nallepaini.fi)

- ❖ Diskoksen vanhempi-lapsi ryhmä on tarkoitettu luistelun alkeita opetteleville lapsille ja heidän vanhemmilleen. Luistelukouluun voi ilmoittautua samana vuonna, kun lapsi täyttää 3 vuotta.

Lisätietoa: [www.diskosjuniorit.sporttisaitti.com](http://www.diskosjuniorit.sporttisaitti.com)

- ❖ Jyp järjestää Pandan vanhempi-lapsi kiekkokoulua, johon voi osallistua samana vuonna 3 vuotta täyttävä lapsi yhdessä vanhempiensa kanssa. Ryhmässä käydään läpi lapsen avustaminen, kaatuminen, ylösnousu, liuku, tasapaino ja luistelun alkeet. Myös mailankäytön alkeita aloitetaan opettelemaan.

Lisätietoa: [www.jypjuniorit.fi](http://www.jypjuniorit.fi)

- ❖ Jyväskylän Taitoluisteluseura järjestää luistelukouluja ensikosketusta jäähän ottaville tytöille ja pojille. Samana vuonna 3 vuotta täyttävä lapsi voi aloittaa luistelukoulun. Luistelua opetellaan viikoittain vaihtuvien teemojen mukaisesti leikkien ja leikinomaisten harjoitteiden kautta. Luistelukoululaiset harjoittelevat kerran viikossa jäällä, jonka lisäksi joka toisella viikolla on jään lisäksi myös jumppa.

Lisätietoa: [www.sporttisaitti.com/jytlis](http://www.sporttisaitti.com/jytlis)

## Liite 2: Henkilökunnan haastattelulomake

### **Moikka!**

Olen Annika Wacker kolmannen vuoden sosionomiopiskelija Jyväskylän Ammattikorkeakoulusta. Opintoni ovat siinä vaiheessa, että minun on aika aloitella opinnäytetyön tekoa. Olen tehnyt muutaman vuoden ajan sijaisuuksia eri ryhmissä täällä Lammastarhassa, joten päädyin luontevasti tekemään opinnäytetyöni tänne minulle jo entuudestaan tuttuun ja koitoisaan paikkaan.

Valitsin opinnäytetyöni aiheeksi alle 3-vuotiaiden liikunnan, sillä pienten lasten liikuntaa on tutkittu ja käsitelty melko vähän suhteessa vanhempien lasten liikuntaan. Aihe on kuitenkin mielestäni erittäin tärkeä, sillä liikunnallinen elämäntapa omaksutaan jo hyvin pieninä.

Opinnäytetyöni yhtenä osana rakennan päiväkotia Lammastarhalle liikuntaleikkioppaan, jossa on tietoa alle 3-vuotiaiden fyysisestä ja motorisesta kehityksestä sekä käytännönläheisiä vinkkejä pienten lasten liikuntaan päiväkodissa sekä kotona. Jokainen alle 3-vuotiaan lapsen perhe saa myös liikuntaleikkioppaan kotiin vietäväksi.

Toivoisin, että vastaisitte alla oleviin kysymyksiin, koska tavoitteenani liikuntaleikkioppaan suhteen on ottaa teidän toiveenne ja tarpeenne tarkasti huomioon, jotta opas palvelisi teidän työskentelyänne päiväkodin kiireisen arjen keskellä parhaalla mahdollisella tavalla. Voitte vastata kysymyksiin nimettömänä. Käsittelem vastaukset luottamuksellisesti ja niiden avulla alan rakentamaan liikuntaleikkiopasta. Iso kiitos jo etukäteen! ☺

- **Millaisista pienten lasten liikuntaan liittyvistä asioista haluaisitte saada lisää tietoa?**
- **Millaisia toiveita teillä olisi liikuntaleikkioppaan suhteen?**



### Liite 3: Vanhempien haastattelulomake

#### **Hei kaikki alle 3-vuotiaiden lasten vanhemmat!**

Olen Annika Wacker, kolmannen vuoden sosionomiopiskelija Jyväskylän Ammattikorkeakoulusta. Opintoni ovat siinä vaiheessa, että minun on aika aloitella opinnäytetyön tekoa. Olen tehnyt muutaman vuoden ajan sijaisuuksia eri ryhmissä täällä Lammastarhassa, joten päädyin luontevasti tekemään opinnäytetyöni tänne minulle jo entuudestaan tuttuun ja ko-toisaan paikkaan.

Valitsin opinnäytetyöni aiheeksi alle 3-vuotiaiden liikunnan, sillä pienten lasten liikuntaa on tutkittu ja käsitelty melko vähän suhteessa vanhempien lasten liikuntaan. Aihe on kuitenkin mielestäni erittäin tärkeä, sillä liikunnallinen elämäntapa omaksutaan jo hyvin pieninä.

Opinnäytetyöni yhtenä osana rakennan päiväkotia Lammastarhalle liikuntaleikkioppaan, jossa on tietoa alle 3-vuotiaiden fyysisestä ja motorisesta kehityksestä sekä käytännönläheisiä vinkkejä pienten lasten liikuntaan päiväkodissa, sekä kotona. Jokainen alle 3-vuotiaan lapsen perhe saa myös liikuntaleikkioppaan kotiin vietäväksi.

Alla muutama kysymys, johon toivon, että vastaisitte. Voitte vastata kysymyksiin nimettömänä. Käsittelen vastaukset luottamuksellisesti ja niiden avulla alan rakentaa liikuntaleikkiopasta. Iso kiitos jo etukäteen! 😊

- **Kuinka usein liikutte alle 3-vuotiaan lapsenne kanssa yhdessä?**
- **Millaista liikuntaa pääsääntöisesti harrastatte yhdessä?**
- **Millaisista pienten lasten liikuntaan liittyvistä asioista haluaisitte saada lisää tietoa?**
- **Millaisia toiveita teillä olisi liikuntaleikkioppaan suhteen?**

